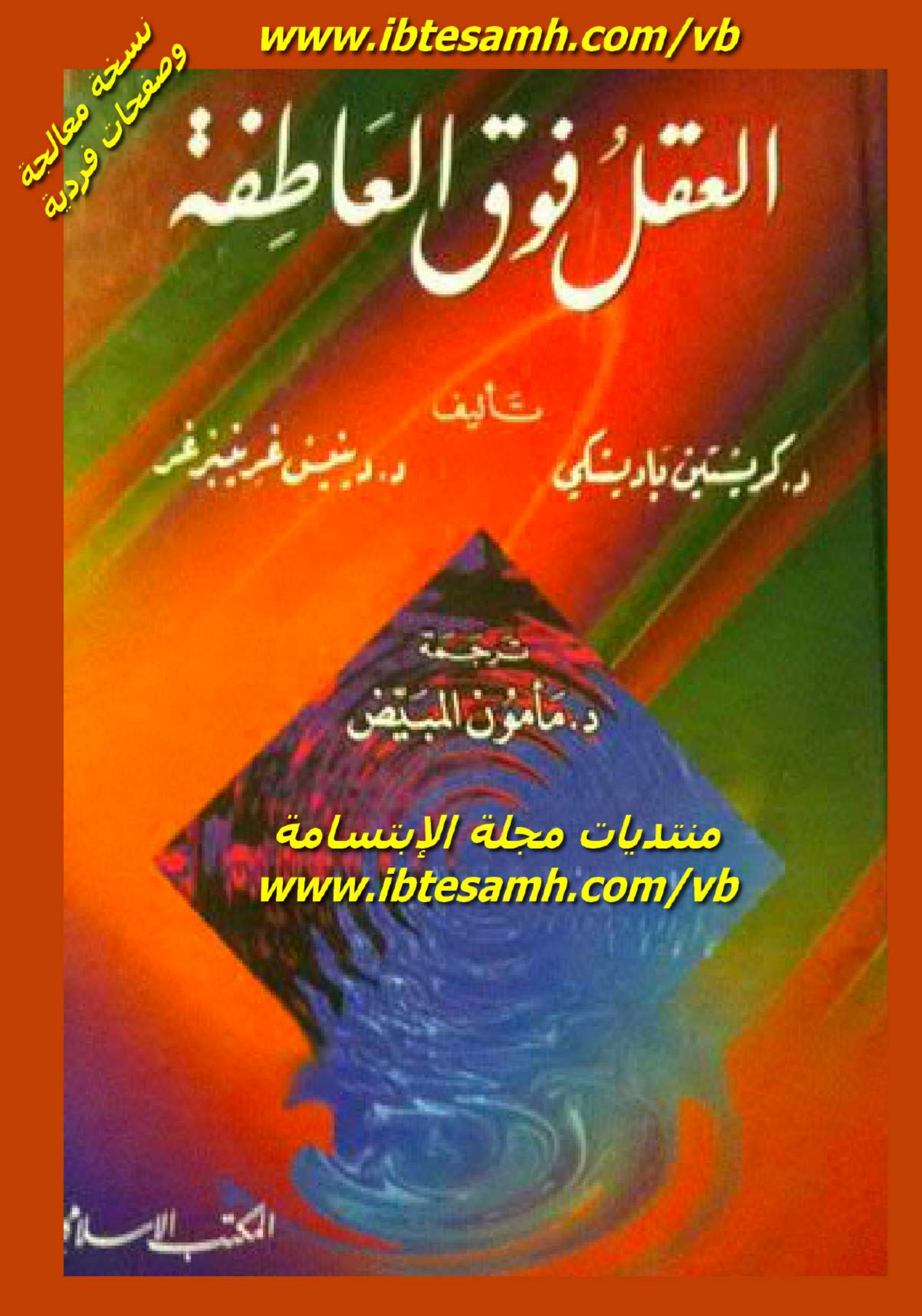

www.ibtesamh.com/vb
نسخة معالجة
وصفحات فردية
العقلُ فوق العاطِفة
تأليف
د. كريستين بادسكي
د. دينيس غرينبرغر
ترجمة
د. مأمون المبيض
منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesamh.com/vb
المكتب الإسلامي

ألا أيها الليل الطويل ألا انجلي
بصبح وما الإصباح منك بأمثـــلي



التحويل لصفحات
فردية والمعالجة

فريق العمل بقسم
تحميل كتب مجانية

بقيادة
** معرفتي **

www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

شكرا لمن قام بسحب الكتاب




mohamed khatab

العقلُ فوق العاطِفة

تأليف

د. كريستين باديسكي   د. دينيس غرينبرغر

ترجمة

د. مأمون المبيّض

المكتب الإسلامي

الطبعة الأولى

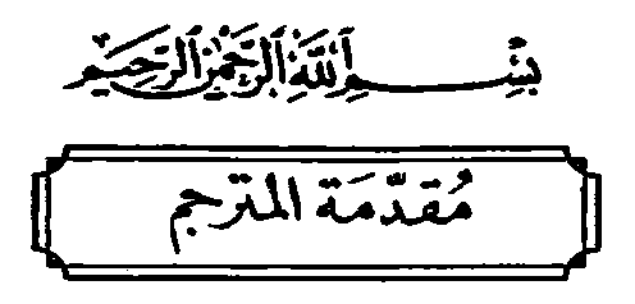
١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م

المكتب الإسلامي

بيروت : ص.ب : ١١/٣٧٧١ ـ هاتف : ٤٥٦٢٨٠ (٠٥)
دمشق : ص.ب : ١٣٠٧٩ ـ هاتف : ١١١٦٣٧
عمان : ص.ب : ١٨٢٠٦٥ ـ هاتف : ٤٦٥٦٦٠٥

المحتويات





مُقدّمة المترجم

تقوم المدرسة النفسية على أن لأفكارنا ولطريقة رؤيتنا لأنفسنا ولغيرنا وللعالم من حولنا تأثير كبير على مشاعرنا وعواطفنا وسلوكنا. وتدعو هذه المدرسة إلى تغيير عواطفنا ومشاعرنا وسلوكنا عن طريق تغيير قناعاتنا وأفكارنا، ولذلك تسمى طريقة علاجها بالمعالجة النفسية المعرفية.

ولسنوات وأنا مهتم مثل غيري من الأطباء والمعالجين النفسيين بالمعالجة النفسية المعرفية. كفرع حديث إلا أنه سريع النمو في المعالجات النفسية. حيث استخدمتُ المعالجة المعرفية في ممارساتي السريرية. وقد كنت راغباً في وقت من الأوقات بالكتابة في هذا الموضوع، خدمة للمكتبة العربية. إلى أن التقيت في لندن بالدكتورة كريستين باديسكي في ورشة عمل حول المعالجة المعرفية، والتي أشرفتْ عليها في أكتوبر/ تشرين الأول لعام ١٩٩٨. حيث عرضتْ وبالتفصيل جوانب متعددة من كتابها (Mind over Mood) «العقل فوق العاطفة» والذي ألفَتْه بالاشتراك مع د. دينيس غرينبرغر. وكنت قد اطلعت من قبل على هذا الكتاب، وجرّبت تطبيقه في معالجة بعض المرضى المصابين بعدة أنواع من المشكلات النفسية، وخاصة الاكتئاب.

وأثناء حديث بيني وبين د. باديسكي، أخبرتني بأن الكتاب قد ترجم لعدد من اللغات، وبأنه يلاقي استحساناً طيباً من المعالجين النفسيين. وظهرتْ فكرة ترجمة الكتاب إلى العربية عندما علمتْ د. باديسكي بأن لي بعض المؤلفات النفسية باللغة العربية. وقد راقت لي الفكرة لسببين:

الأول: جودة الكتاب التي يشهد له الكثيرون، ومنهم البروفيسور أ.ت. بيك (A.T. Beck) والذي يعود له فضل وضع القواعد الأساسية للمعالجة النفسية المعرفية، وخاصة في علاج الاكتئاب.

والثاني: الحاجة الماسة لمثل هذا الكتاب في المكتبة العربية.

إن ترجمة أي كتاب، وخاصة إن كان في الجوانب النفسية والسلوكية، لا

تعتبر مجرد نقل الكتاب من لغة لأخرى من دون النظر إلى الثقافتين المتداخلتين في هذه العملية. ولا بد عند ترجمة الكتاب من مراعاة الثقافة والبيئة التي ننقله إليها، والتي هي هنا الثقافة الإسلامية والبيئة العربية. ثم رأيت أن مراعاة هذا الأمر بشكل دقيق قد يخرج الكتاب عن شكله ومضمونه الأصلي، فيبدو وكأنه كتاب آخر. ورأيت بعد التفكير أن أبقي الكتاب على شكله الأصلي، من دون تغيير طبيعة المشكلات المطروحة، وإن كانت أكثر التصاقاً بالثقافة الأولى التي كتب فيها الكتاب. ولذلك تركتُ أيضاً أسماء الأشخاص كما هي، لتذكر بهذه الحقيقة، أن بعض التفصيلات قد تتعلق بثقافة غير الثقافة الإسلامية، وبيئة غير البيئة العربية. وتبقى فائدة الكتاب متحصّلة، لأن المشكلات والصعوبات الإنسانية في عمومها واحدة، وإن اختلفت في بعض الجزئيات. والأمر الأهم أن الحلول المطروحة تفيد على كل حال بغض النظر عن الثقافة أو البيئة. ولا تغني هذه الترجمة عن المزيد من التأليف في هذا الموضوع للمكتبة العربية.

وأكثر ما يفيد الكتاب، هو عند استخدامه بإشراف الطبيب النفسي أو المعالج النفسي.

وإن كان من الممكن أن يستخدمه الإنسان الذي يعاني من مشكلة نفسية معينة بمفرده، وخاصة إذا كان يدرك طبيعة مشكلته، وإذا تحلّى بالصبر والأناة.

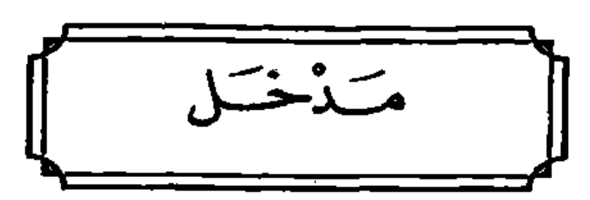
وسيلاحظ القارئ أن هناك عدة أمور تتكرّر في الكتاب. والسبب أنه كتاب معالجة وتدريب، أكثر منه كتاب للثقافة والمعلومات. ولذلك فهو يأخذ بيد الإنسان الذي يستخدمه، ويدرّبه على القيام بالتدريبات المفيدة في حل المشكلة النفسية.

ولا يسعني في الختام إلا أن أشكر المؤلفين على تعاونهما.

وأقدم وافر شكري إلى صديقي د. أحمد مراياتي الذي يعمل لسنوات في مجال الطب النفسي في ألمانيا على تدقيق الترجمة العربية، العمل الذي قام به رغم كثرة الأعباء والمسؤوليات.

وأن يكون هذا الكتاب عوناً لكل من يرغب في حلّ مشكلة نفسية أو سلوكية، أو لمن يتطلع إلى قدرة أكبر على التكيف الصحي في حياته.

د. مأمون المبيّض



مدخل

من النادر أن تعثر على كتاب يمكن أن يغيّر حياتك حقيقة. وكتاب «العقل فوق العاطفة» هو من هذا النوع. لقد قام غرينبرغر وباديسكي بمزج الحكمة وعلم المعالجة النفسية، فكتبا كتاباً عملياً سهلاً للتغيير. وسوف يُقرأ هذا الكتاب مرات ومرات، وسوف يُزكى للآخرين من قبل المعالجين، والمرضى، والناس الذين يتطلعون لتحسين حياتهم.

إنني عندما بدأت أطوّر المعالجة المعرفية في أواخر الخمسينات، لم أكن أفكر أبداً بأنها ستصبح واحدة من أنجع المعالجات النفسية، وأوسعها انتشاراً في العالم. وقد صممت هذه المعالجة في الأصل، لمساعدة الناس على التغلب على الاكتئاب. وكان من نتائج نجاحنا في معالجة الاكتئاب، أن انتشر الاهتمام بالمعالجة المعرفية. وتعتبر المعالجة المعرفية اليوم، أسرع أنواع المعالجات النفسية نمواً، والسبب الأكبر هو أن الكثير من التجارب المحكمة قد أثبتت أنها معالجة فعالة وسريعة غالباً.

وقد استعملت المعالجة المعرفية في العقود الأخيرة بنجاح في مساعدة المرضى بالاكتئاب، ونوبات الذعر، والرهاب أو الخوف، والقلق، والغضب، والأمراض المتعلقة بالتوتر والشدة، وصعوبات العلاقات، وإدمان الخمر والأدوية، واضطرابات تناول الطعام، والكثير من المشكلات النفسية التي تأتي بالناس للعلاج. ويعلم هذا الكتاب القراء، المبادئ المركزية التي جعلت هذه المعالجة ناجحة في علاج كل هذه المشكلات.

وسيبرهن «العقل فوق العاطفة» بأنه مَعْلَمٌ هام في تطور المعالجة المعرفية. ولم يسبق من قبل، أن شُرح للناس غير المتخصصين تفاصيل المعالجة المعرفية بهذه السهولة، وخطوة خطوة. ويقدم كل من غرينبرغر وباديسكي وبكل سخاء الأسئلة الموجهة، والإشارات المساعدة، ونقاط التذكير، وصفحات العمل التي طوراها في ممارستهما السريرية، والتي يمكن اعتبارها وسيلة للمواصلات مع الخريطة أيضاً للناس الذين يرغبون في إجراء تغييرات جذرية في حياتهم. إن هذا لكتاب نادر وخاص، بحيث يمكن استعماله بصورة شخصية، أو كداعم للمعالجة التي تلقاها الإنسان.

لقد كان غرينبرغر وباديسكي بالنسبة لي تلميذين، وزميلين، وصديقين لسنوات كثيرة. ولهما معاً مزيجاً متفرداً من المواهب، والخبرة، والتعليم، مما ساعد على إخراج هذا الكتاب. إن دينيس غرينبرغر مبدع في تطبيقات المعالجة المعرفية عند المرضى في المشافي. وقد منحه هذا العمل، خبرة خاصة في التعامل مع مرضى تغيّرت حياتهم بشكل كبير، ومن ضمنهم المرضى الذين هم في حالة خطر شديد بسبب ميولاتهم الانتحارية. وبالإضافة لهذا، فقد كان الدكتور غرينبرغر صاحب رؤية في توقع اتجاهات النمو المستقبلي للمعالجة المعرفية. إنه دوماً تواق لجعل المعالجة المعرفية أكثر توفراً، وأسهل منالاً للمعالجين وللعامة كذلك. إن الدكتور غرينبرغر معالج موهوب، ومدرس خبير، ومطوّر منجز للبرامج.

لقد عملتُ مع كريستين باديسكي منذ عام ١٩٨٢، ندرس المعالجة المعرفية للآلاف من المعالجين في أنحاء العالم. وبعد المئات من ساعات النقاش المشترك، يمكنني أن أقول بأنها تفهم المعالجة المعرفية أكثر من أي معالج آخر. لقد راقبتُ وأكبرتُ فيها علاقتها الحميمة والواضحة والمركزة، التي تأتي بها لعلاقاتها العلاجية مع المرضى. لقد أسست الدكتورة باديسكي مركز المعالجة المعرفية في كاليفورنيا في عام ١٩٨٣. ولقد أصبح هذا أكبر مركز لتدريب المعالجة المعرفية للمعالجين في الجزء الغربي من الولايات المتحدة. وكمشرفة على ورشات العمل، فقد درّست المعالجة المعرفية لأكبر عدد من المعالجين، وأكثر من أي شخص آخر غيري. إنها تُحترم كثيراً من قبل زملائها، وقد انتخبتْ عام ١٩٩٢ كرئيسة للمؤسسة العالمية للمعالجة المعرفية.

إن رؤية الدكتور غرينبرغر وإبداعه، مضافاً إلى القدرات الممتازة للدكتورة باديسكي كمعلمة ومعالجة، قد امتزج كله في هذا الكتاب النموذجي. وكما كان كتاب «المعالجة المعرفية للاكتئاب» والذي كتبته مع جون راش، وبراين شو، وغاري إميري (نيويورك، ١٩٧٩) قد أحدث ثورة في كيفية القيام بالمعالجة، فإن كتاب «العقل فوق العاطفة» قد حدد معياراً في كيفية استعمال المعالجة المعرفية من قبل المرضى. وستساعد التعليمات الواضحة المرضى على الالتزام القريب بمبادئ المعالجة المعرفية، وبالتالي تحسين نوعية معالجتهم. إن «العقل فوق العاطفة» أداة فعالة في وضع المعالجة المعرفية في أيدي القارئ.

آرون ت. بيك
برفسور جامعي في الطب النفسي
جامعة بينسيلفينيا

تمهيد

إن حبة الرمل رغم كونها مزعجة للمحار، إلا أن المحار يستطيع تحويل حبة الرمل هذه إلى لؤلؤة. حيث يقوم المحار بالاستجابة لهذا الإزعاج بأن يغلف حبة الرمل بغطاء أملس واق يوقف إزعاج الرمل، وتكون النتيجة لؤلؤة جميلة.

وهكذا... فما هو مقلق مزعج يمكن أن يصبح نواةً لشيء جديد. وبنفس الطريقة، سيقدم لك كتاب «العقل فوق العاطفة» المساعدة لتستطيع تحويل ما يزعجك إلى شيء قيّم. وستساعدك المهارات التي يعلمها هذا الكتاب على تحسين مشاعرك، وستبقى هذه المهارات ذات نفع كبير في حياتك ولمدة طويلة بعد ذهاب المشكلات الأولى الأصلية.

كيف سيساعدك هذا الكتاب؟

سيقوم كتاب «العقل فوق العاطفة» بتعليم الطرق التي وجد أنها مفيدة في علاج المشكلات العاطفية، كالاكتئاب والقلق والغضب ونوبات الذعر والغيرة والشعور بالذنب والخجل. وستساعدك هذه الطرق على حل مشكلات علاقاتك بالآخرين، وعلى التكيف الأفضل مع الشدة والتوتر، وتحسين الشعور باحترام الذات، وعلى أن تصبح أقل خوفاً وأكثر ثقة بنفسك. وستساعدك هذه الطرق والوسائل على البقاء بعيداً عن الإدمان، وعلى العيش دون التعرض لمشكلات تعاطي أدوية الإدمان. ويقدم «العقل فوق العاطفة» أسلوباً يساعدك على إحداث التغيير المطلوب بإتقان وسرعة.

وقد أتت أفكار هذا الكتاب مما يسمى «المعالجة النفسية المعرفية» والتي هي إحدى أنجح أشكال العلاج النفسي. وتعني كلمة «معرفية، cognitive» «طرائق التفكير» أو «المعرفة والمعلومات» أو «الإدراك». وتؤكد المعالجة المعرفية على فحص الأفكار والمعتقدات المتصلة بعواطفنا و سلوكنا وتجاربنا الجسدية والأحداث الجارية في حياتنا. ومن المبادئ الرئيسية في المعالجة المعرفية أن طريقة إدراكنا واستقبالنا لحدث ما أو تجربة معينة لها تأثير قوي على ردة فعلنا العاطفية والسلوكية والفيزيولوجية تجاه هذا الحدث.

وكمثال على ذلك، إذا فكرنا ونحن نقف ننتظر دورنا في متجر بيع الخضار «يبدو أن الانتظار سيأخذ بعض الوقت، والأفضل أن أسترخي ولا أزعج نفسي» فالغالب أن نشعر ببعض الاطمئنان والهدوء لمجرد أننا هيّأنا أنفسنا لهذا الانتظار.

فيبقى جسدنا مسترخياً، وقد نأخذ بالحديث مع شخص يقف بالقرب منا، أو نفتح مجلة ونأخذ بالقراءة. ولكننا إذا فكرنا بشيء آخر، مثال «إن إدارة هذا المتجر غير ناجحة أبداً، ومن غير المقبول أن يكون صف الانتظار بهذا الطول» فقد نشعر بالغضب. وقد يتوتر جسدنا أو نشعر بالملل، وقد نقضي الوقت نكرر النظر إلى ساعتنا، أو نتذمر من العامل في المتجر.

سيعلمك «العقل فوق العاطفة» كيف تتعرف على أفكارك وعواطفك وسلوكك وردود أفعالك الجسدية في المواقف والحالات الخفيفة، وكذلك أثناء الأحداث الكبيرة في حياتك. وستتعلم كيف تختبر معنى وفائدة الأفكار المختلفة التي تفكر فيها أثناء النهار، وكيف تغيّر أنماط التفكير التي تحبسك في حالة سلبية من العطالة واللافاعلية العاطفية أو السلوكية أو في علاقاتك مع الآخرين. وبالإضافة لهذا، فإنك ستتعلم كيف تجري تغييرات في حياتك عندما تنبهك أفكارك أن هناك مشكلات عليك أن تحلها.

كيف تستعمل هذا الكتاب؟

إن هذا الكتاب يختلف عن معظم الكتب التي تقرؤها. يعلمك «العقل فوق العاطفة» مهارات ضرورية للقيام بتغييرات أساسية في عواطفك وسلوكك وعلاقاتك. ولذلك فمن المهم أن تنهي التمرينات الموجودة في كل فصل من الكتاب. إنك إن مررت بسرعة كبيرة على مواد الكتاب من دون أن تعطي نفسك الوقت الكافي للتدريب على ممارسة هذه المهارات، فإنك لن تتعلم كيف تطبق هذه المهارات في علاج مشاكلك الخاصة. وحتى المهارات التي تبدو أنها سهلة بسيطة، فإنها قد تكون أكثر صعوبة وتعقيداً مما يبدو للوهلة الأولى عندما تحاول تطبيقها عملياً.

وإذا كان قد وجّهك لهذا الكتاب طبيب معالج أو غيره من الاختصاصيين، فقد يطلب منك قراءة الفصول بغير الترتيب المطبوع في الكتاب. ورغم أن كل فصل يمكن أن يزيد في معلوماتك وقدراتك، فإن بعض الناس قد لا يحتاج لاستعمال كل فصل في الكتاب. ويحتوي كل فصل على تدريبات توجه لاكتشاف نقاط تعليمية هامة. وتوجد كذلك بعض التدريبات الإضافية في الملحق الموجود في آخر الكتاب، حيث يمكنك تصويرها واستعمالها عندما ترى أنها يمكن أن تساعدك.

ونأمل أن تستطيع مع الوقت أن تشعر، كما شعر الكثير ممن تعلم الطرق المشروحة في هذا الكتاب، أن المشكلات التي أزعجتك ابتداء وقادتك إلى «العقل فوق العاطفة»، إنما كانت «نعمة خفيّة» لأنها منحتك فرصة ودافعاً لتطوير المهارات التي ستساعدك على الاستمتاع أكثر ببقية حياتك.

الفصل الأول

تفهّم مشكلاتك

(بِين): إنني لا أحب أن أصبح عجوزاً.

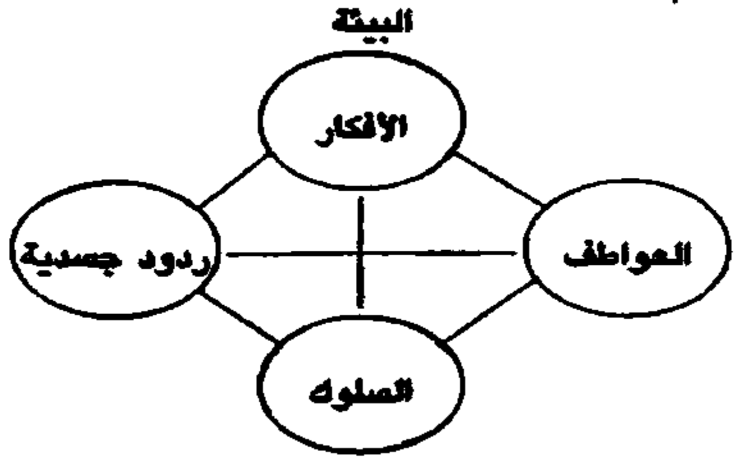
تلقى الطبيب النفسي في أحد الأيام مكالمة هاتفية من سيلفيا، وهي امرأة في الـ(٨٦) من العمر، حيث كانت قلقة على زوجها (بين). لقد قرأت مقالة في مجلة «المختار» حول الاكتئاب، وتساءلت إن كان زوجها مصاباً به. فقد كان (بين) ولمدة ستة أشهر يشتكي دوماً من أنه متعب، إلا أن سيلفيا كانت تسمعه يدور باستمرار في غرفة الجلوس في الساعة الثالثة ليلاً، ولا يستطيع النوم. وقالت أيضاً: إنها تشعر أنه لم يعد في لطفه المعتاد معها، بل أصبح نزقاً وسريع الغضب، وإنه لم يعد مهتماً بهواياته المعتادة كلعبة الغولف أو زيارة الأصدقاء. وبعد أن أجرى له الطبيب الفحص الطبي السنوي، ولم يعثر على أي مشكلة جسدية، اشتكى (بين) إلى زوجته قائلاً: «أنا أكره أن أصبح عجوزاً، وهذا يقلقني».

وطلب الطبيب النفسي أن يتكلم على الهاتف مع (بين) الذي أتى متردداً إلى الهاتف. وقال للطبيب أن لا يتزعج منه لأنه لا يولي اهتماماً كبيراً «بطبيب الرأس أو العقل»، وأنه لا يرغب في مقابلة الطبيب النفسي لأنه ليس «مجنوناً» وأنه مجرد إنسان متقدم في السن. وقال له: «إنك لن تكون سعيداً أبداً إذا كان عمرك ٧١، وكان جسدك يؤلمك في كل مكان». ولكنه قال: إنه مستعد للذهاب لموعد واحد مع الطبيب النفسي لمجرد إرضاء زوجته، وتأمل أن لا يكلف هذا من المال الكثير لأنه لا يرى جدوى هذا الأمر.

إن طريقة فهمنا لمشكلاتنا ستؤثر على طريقة تصرفنا معها. فقد فكر (بين) أن اضطراب نومه وشعوره بالتعب والنزق وسرعة الغضب وفقدان اهتمامه بلعبة الغولف مع أصدقائه، كلها أمور طبيعية بسبب كبر السن. ولأنه لا يستطيع أن يغير تقدمه في السن، فإنه لم يتوقع أن يكون هناك ما يساعده أو يحسن من مشاعره.

عندما يراجع الناس طبيباً بخصوص مشكلاتهم، فإن أوّل ما يفعله الطبيب هو

أن يحاول جاهداً فهم طبيعة هذه المشكلات، ولذلك فهو يسأل أسئلة تتعلق بخمسة أمور موضحة في الرسم (١:١) المرفق:



الرسم (١:١) خمسة جوانب لخبرات حياتك

١ ـ الأفكار (المعتقدات والصور الذهنية والذكريات).
٢ ـ العواطف.
٣ ـ السلوك.
٤ ـ ردود الفعل الجسدية.
٥ ـ البيئة (في الماضي والحاضر).

لاحظ أن الجوانب الخمسة هذه متداخلة مع بعضها. وتشير خطوط التداخل المرسومة أن كل جانب منها يؤثر ويتأثر بالجوانب الأخرى لحياة الإنسان. ومثال هذا، أن تغيرات سلوكنا تؤثر على طريقة تفكيرنا وعلى مشاعرنا الجسدية والعاطفية، وهي قد تغير أيضاً في بيئتنا. وكذلك تؤثر تغيرات تفكيرنا في سلوكنا وتصرفاتنا وعواطفنا وردود أفعالنا الجسدية، وحتى في بيئتنا الاجتماعية. إن فهم كيفية تفاعل هذه الجوانب الخمسة من حياتنا سيساعدنا على فهم طبيعة مشكلاتنا.

لنحاول أن ننظر في مثال (بين) ولقائه الأول بالطبيب النفسي، لنرى ماذا يمكن أن نتعلم ليساعدنا على فهم مشكلات (بين). لقد لاحظ الطبيب ومن اللحظة الأولى في غرفة الانتظار، مدى الفرق الكبير في مظهر (بين) وزوجته سيلفيا. فقد ارتدت الزوجة بعناية واضحة خراطة (تنورة) خمرية اللون، وقميصاً وردياً متناسقاً مع العقد والحذاء. وجلست مرفوعة الرأس مشدودة القامة، وقدمت التحية للطبيب مع الابتسامة المشرقة. وبالعكس منها، فقد كان (بين) قد غرق في الكرسي، ورغم أنه قد ارتدى قميص الغولف بعناية إلا أنه كان على خده قطعة صغيرة من الطعام.

وكانت عيناه باهتتان وحولهما حلقة داكنة من شدة الإنهاك. وعندما قام واقفاً ليحيي الطبيب، فقد كان بطيء الحركة، وقال بتجهم: «ها أنا، لديك معي ساعة واحدة فقط».

وعندما بدأ الطبيب بسؤال (بين) بلطف ولمدة (٣٠) دقيقة، بدأت قصته تتضح شيئاً فشيئاً، وكان يتنهد مع كل سؤال تقريباً، ويجيب بلا حرارة أبداً في كلامه. لقد كان عمل (بين) كساعٍ للبريد مدة (٣٥) عاماً، حيث كان يسير في نفس الشوارع كل يوم خلال الـ(١٤) سنة الأخيرة. وبدأ بعد تقاعده بلعب الغولف بشكل منتظم، ولمدة أربعة مرات في الأسبوع مع ثلاثة من أصدقائه. وكان (بين) يحب قضاء بعض الوقت في كاراج منزله يقوم ببعض إصلاحات المنزل ورعاية دراجات أحفاده الثمانية وأصدقائهم. وكان يقدم باستمرار لأبنائه الثلاثة المشورة والنصيحة في الأمور المالية، وهو يشعر بالفخر والاعتزاز لعلاقته الجيدة مع كل منهم.

وقبل سنة ونصف، كان قد شخّص الطبيب عند زوجته سرطاناً في الثدي، والذي كشف في مرحلة مبكرة، وقد تعافت بشكل جيد بعد الجراحة والمعالجة الكيمياوية، من دون أن تظهر أعراض أخرى. وكانت الدموع في عيني (بين) وهو يتحدث عن مرضها قائلاً: «لقد فكرت بأني سأفقدها ولم أعرف ماذا أفعل؟». وما كادت الزوجة تسمع هذا حتى قفزت بسرعة، ووضعت يدها على يد (بين) قائلة: «إلا أنني في حالة جيدة يا عزيزي، وكل شيء سار كما يرام». وعندها ابتلع (بين) ريقه وهزّ رأسه بالموافقة.

وعندما كانت الزوجة تتلقى معالجة السرطان، أصيب (لووي) واحد من أصدقاء (بين) في نادي الغولف بالتهاب الصدر بشكل فجائي ومات. لقد كان (لووي) صديق (بين) منذ ١٨ سنة، مما كان لفقده الأثر الكبير عليه. لقد شعر (بين) بالغضب لأن (لووي) لم يراجع المستشفى في وقت مبكر، فالمعالجة المبكرة كان يمكن أن تنقذ حياته. وتقول الزوجة: إن (بين) قد أصبح بعد وفاة (لووي) كثير الوسوسة والتدقيق في تفاصيل معالجة سرطانها ومواعيدها. وقالت: «أعتقد أن (بين) قد شعر بأنه هو المسؤول عن موتي إن نحن تخلفنا عن أحد مواعيد المعالجة». وكان (بين) قد توقف عن لعب الغولف، وسخّر نفسه تماماً لرعاية زوجته.

قال (بين) وهو يتنهد: «بعد أن انتهت معالجة سَيلفيا، عرفت أن الشفاء مؤقت. إن بقية حياتي ستكون مملوءة بالمرض والموت. إنني أشعر من الآن وكأني

نصف ميت. وإنسان شاب مثلك لن يستطيع أن يفهم هذا الأمر». «إن هذا ليس عدلاً، وما هي الفائدة مني على كل حال؟ فالأحفاد يقومون بإصلاح دراجاتهم بأنفسهم الآن، ولدى أولادي من يرشدهم في أمور الحسابات المالية، ولربما تستمتع سيلفيا بالحياة أكثر إن لم أثقلها بمشاكلي. إنني لا أدري ما هو الأسوء لي أن أموت أو أن أحيا، وسوف أترك لوحدي لأن كل أصدقائي قد ماتوا».

وبعد الاستماع لقصة (بين)، ومراجعة تقرير الطبيب الذي أجرى له الفحوصات تبين بأنه غير مصاب بأي مشكلة صحيّة جسدية، وكان من الواضح أنه مصاب بالاكتئاب. وقد كانت تظهر عنده أعراض متنوعة تتفق مع الاكتئاب، فمن الأعراض الجسدية (الأرق وفقد الشهية للطعام والتعب العام)، ومن تغيرات السلوك (توقف الأنشطة المختلفة وتجنب الأصدقاء)، ومن التبدلات العاطفية (الحزن والنزق والشعور بالذنب)، ومن التغيرات في التفكير (السلبية واللوم الذاتي والتشاؤم). وقد كان (بين) قد أصيب بعدد من الحوادث المؤلمة من الفقدان والتوتر والشدة في السنتين الماضيتين (إصابة زوجته بالسرطان، ووفاة (لووي)، وشعوره بأن أولاده وأحفاده لم يعودوا في حاجة إليه).

ورغم أن (بين) كان يشك في فائدة المعالجة، إلا أنه وبتشجيع من زوجته فقد وافق على حضور المعالجة لثلاث جلسات أخرى، وبعدها يقرر المتابعة أم لا.

فهم مشكلات (بين):

وفي الجلسة الثانية ساعد المعالج (بين) على إعداد قائمة بالتغيرات الشخصية في حياته، وذلك باستعمال النموذج الوارد في الرسم (١:١). وعندها انتبه (بين) إلى تغير عدد من العوامل البيئية (سرطان الزوجة، ووفاة لووي) التي أدّت إلى تغيرات سلوكية (انتهاء لعبه للغولف، والقيام بالزيارات الكثيرة إلى المستشفى لمعالجة السرطان). هذا بالإضافة إلى أنه بدأ يفكر بطريقة مختلفة عن نفسه وعن الحياة («كل الذين يهمني أمرهم يموتون»، و«لم يعد أولادي وأحفادي يحتاجون إلي»)، وأخذ يشعر بتبدلات عاطفية سلبية (النزق في المزاج، والحزن) وجسدياً (التعب، وصعوبات النوم).

ويدأ (بين) يرى كيف أن كل واحد من العوامل الخمسة قد أثر في الأربعة الأخرى، مما زاد في عمق شعوره بالحزن العاطفي. ومثال ذلك، وكنتيجة لتفكيره: «إن أصدقائي سيموتون قريباً لكبر عمرنا» (تغير في التفكير)، فقد توقف (بين) عن الاتصال الهاتفي بهم (تغير سلوكي). ولأنه أصبح أكثر عزلة عن

أصدقائه، فقد بدأ يشعر بالوحدة والحزن (تغير العاطفة)، وبقلة فعاليته وأعماله، مما ساهم في شعوره بالتعب (تغير جسدي). ولأنه لم يعد يتصل بأصدقائه أو يشاركهم أي عمل، فإنهم لم يعودوا يتصلوا به (تغير في البيئة الاجتماعية). ومع الوقت، تضافرت كل هذه العوامل لإدخال (بين) في دوامة عميقة من الاكتئاب.

في البداية، وعندما أشار المعالج إلى هذا النموذج من التغيرات، فإن (بين) لم يكن متحمساً، وقال: «إنه لا أمل أبداً إذاً، كل واحدة من هذه الأمور ستزداد سوءاً بعد سوء حتى أموت!» وأشار المعالج إلى أنه طالما أن كل واحد من هذه العوامل متصل بالأربعة الأخرى، فإن أي تغيير صغير في أي واحدة منها قد يساهم في تغيير إيجابي في الأربعة الأخرى. ويمكن للمعالجة أن تساعد (بين) على معرفة طبيعة التغيرات الصغيرة التي يمكن أن تجعله يشعر بالتحسن.

إن (بين) هو واحد من أربعة أشخاص ستلتقي بهم في هذا الفصل من الكتاب، والذي سنتابعهم خلال كامل هذا الكتاب. وهؤلاء الأربعة يمثلون نماذج من الناس الذين غالباً ما يستفيدون من طرق المعالجة المذكورة في «العقل فوق العاطفة». وللحفاظ على سرية هوية هؤلاء الأشخاص فقد غيّرنا بعض المعلومات الذاتية عنهم، وكذلك أضيفت بعض المواصفات الأخرى. ومع ذلك فإن كل المعلومات المقدمة تنسجم مع خبراتنا كمعالجين في مساعدة الناس الذين يعانون من مثل هذه الصعوبات.

ماريسا: إن حياتي لا تبدو أنها جديرة بالحياة.

لقد كانت ماريسا مكتئبة أيضاً. وقد صرحت أثناء جلسة لمعالجتها الأولى لمعالجها، بأنها كانت في انزعاج متزايد، وأنها بدأت تشعر بفقدان السيطرة على حياتها. وقالت: إن اكتئابها قد ازداد سوءاً في الأشهر الستة السابقة. لقد أخافها هذا الاكتئاب لأنها كانت في الماضي قد أصيبت باكتئاب شديد مرتين ـ مرة عندما كانت في الثامنة عشرة من العمر، والثانية في الخامسة والعشرين ـ ولأنها حاولت الانتحار في كلا الإصابتين. وكشفت ماريسا عن معصمها ـ والدموع في عينيها ـ لتظهر آثار جراح المحاولة السابقة للانتحار.

وقالت ماريسا بأنها كانت قد تعرضت للإساءة الجنسية من أحد أفراد الأسرة عندما كانت في عمر ٦ ـ ١٤ سنة. وأن والداها قد تطلقا عندما كانت في الرابعة عشرة. ومن ذلك الوقت وماريسا تنظر إلى نفسها نظرة سلبية، «لابد أنني إنسانة سيئة حتى أتعرض للإساءة الجنسية. لقد كنت أخشى من الاقتراب من الأطفال

الآخرين خشية أن يكتشفوا ما حدث معي، وكنت أخاف من الكبار لأني فكرت بأنهم سوف يؤذونني».

ويسبب ضعف شعورها باحترامها لذاتها فقد قبلت الزواج من أول شاب يتقدم لها. لقد تزوجا في السادسة عشرة من العمر عندما حملت ماريسا، وحدث الطلاق بعد ثلاث سنوات، بعد مدة قصيرة من إنجاب ولدها الثاني. ولم يستمر زواجها الثاني في عمر ٢٣ سوى سنتين. وكان كل من زوجيها يدمنان الخمر ويضربانها.

وبالرغم من أنها كانت مكتئبة لسنة ونصف عقب طلاقها الثاني، فقد خرجت ماريسا من هذه المرحلة العسيرة من حياتها تشعر بأنها أقوى مما كانت عليه. فقد اعتقدت بأنها ستتمكن من رعاية ولديها بشكل أفضل لوحدها ومن دون زوجيها السابقين. وبدأت تعمل وتنفق على ولديها وتقدم لهما الرعاية بمساعدة دار للحضانة قريبة منها. لقد كانت محبة لولديها، وفخورة بهما. إن ولدها الأكبر، وهو في الـ(١٨) من العمر، في بداية المرحلة الجامعية، بينما الأصغر في المدرسة الثانوية.

وتعمل ماريسا، وهي الآن في الـ(٣٦) من العمر، كموظفة مساعدة في مصنع قريب. ورغم نجاحها كأم عاملة، إلا أنها كانت شديدة الانتقاد لنفسها. فكانت في الجلسة الأولى مع معالجها شديدة الخجل منخفضة العينين، تمعن النظر في يديها، وتكلمت بصوت خافت رتيب، ولم تبتسم أبداً. وكانت الدموع في عينيها في عدد من المرات وهي تتحدث أنها «لا قيمة لها»، وعن مستقبلها القاتم: «لقد فكرت مراراً بقتل نفسي. لقد كبر الولدان ليعتنيا بنفسيهما. إن ألمي لا ينتهي، والموت هو الطريق الوحيد للخلاص».

ورداً على أسئلة عن حياتها وأسباب تألمها، فقد وصفت ماريسا شعورها الشديد بالحزن طوال اليوم. ومع زيادة شدة اكتئابها في الستة أشهر الماضية، فقد وجدت صعوبة متزايدة في العمل والتركيز على وظيفتها. ولذلك فقد استلمت إنذارين شفهيين، ورسالة مكتوبة من المشرف عليها في العمل، بسبب ضعف مستوى عملها من ناحية الوقت والنوعية والكمية. لقد وجدت نفسها في تعب شديد، وتناقص متزايد للرغبة في عمل أي شيء.

وعندما تكون في البيت فهي لا ترغب بشيء سوى أن تُترك لوحدها بدون أحد معها. ولذلك فقد كانت لا ترد على الهاتف، ولا تتحدث مع الأسرة أو

الأصدقاء. وتكتفي بتحضير أقل ما يمكن من الطعام لولديها، ومن ثم تغلق باب غرفة نومها على نفسها، وتشاهد التلفزيون حتى تنام.

ولم تكن ماريسا متفائلة في اللقاء الأول من أن المعالجة المعرفية ستفيدها في شيء، إلا أنها كانت قد وعدت طبيب الأسرة بأنها ستعطي الفرصة لهذه المعالجة. لقد شعرت أن أمامها عدد محدود من الخيارات، وأنه إن لم تنجح هذه المعالجة، فلن يبقى لها سوى الانتحار كخيار أخير. وبالطبع فقد كان المعالج شديد القلق على ماريسا، ورغب بأن يساعدها على الشعور بالتحسن في أسرع وقت ممكن. ولذلك فقد حوّلها المعالج إلى الطبيب النفسي للاستشارة فيما إذا كان هناك حاجة للمعالجة الدوائية، رغم أن الدواء المضاد للاكتئاب كان محدود التأثير في الماضي. وأعطاها المعالج موعد العيادة خلال أيام قليلة من موعدها الأول لكي يسرّع بداية التحسن.

فهم مشكلات ماريسا:

إذا استعملنا نموذج الخمسة عناصر في الرسم (١:١) لفهم اكتئاب ماريسا فإننا نرى التشابه بين ماريسا و(بين) في طريقة التفكير، والعاطفة، والسلوك، والأعراض الجسدية. إلا أن عنصر البيئة الاجتماعية في حالة الاكتئاب عند ماريسا، تعود بدايته لسن الطفولة المبكرة.

وتلخص القائمة التالية اكتئاب ماريسا:

- التغيرات البيئية/ الحالات الحياتية: الاعتداء الجنسي عليها، زوجان مدمنان ويضربان، أم مطلقة لولدين، موقف سلبي من مشرف العمل.
- ردود الفعل الجسدية: التعب في معظم الأوقات.
- العاطفة: الاكتئاب.
- السلوك: صعوبات العمل، الانعزال عن الآخرين، البكاء، محاولات الانتحار.
- الأفكار: «أنا لست جيدة»، «إنني لن أتحسّن أبداً»، «لا أمل أبداً في حياتي»، «قد أقتل نفسي».

وقد يعتقد بعض الناس بأنه لا بدّ أن تصاب ماريسا بالاكتئاب بسبب التجارب القاسية التي مرّت بها في حياتها، ولكن هذا ليس بالضرورة صحيحاً كما سترى فيما بعد.

ليندا: إن حياتي ستكون أفضل بكثير لو لم أصب بنوبات الذعر الشديد!

«لقد قالت لي إحدى صديقاتي: إن هناك علاجاً جديداً لنوبات الذعر، فهل

تعتقد أن هذه المعالجة ستفيدني؟» لقد كانت السيدة على الهاتف تسأل سؤالها بشكل مباشر، وكان صوتها قوياً وواثقاً، وهي تحاول أن تأخذ جواباً من المعالج عن المعالجة المعرفية. وكانت صريحة وهي تتكلم عن الأحداث القريبة التي مرّت بها والتي دفعتها للاتصال الهاتفي. «اسمي ليندا. وعمري ٢٩ سنة، ولم أصب في كامل حياتي بمشكلات لا أستطيع التحكم فيها، ما عدا الخوف من السفر في الطائرات. إنني أعمل كمشرفة للتسويق في شركة للهواتف، وكنت دوماً أحب عملي، إلا منذ شهرين. فعندها كنت قد رُقِّيْتُ إلى مشرفة مسؤولة عن كامل المنطقة. ويتطلب مركزي الجديد أن أسافر كثيراً في منطقة الساحل الغربي، وأجدني دوماً دائمة التعرق البارد كلما فكرت بهذا الأمر. ولقد فكرت في رفض هذه الترقية إلا أن صديقتي أشارت علي بالاتصال بك أولاً، فهل يمكنك مساعدتي؟».

وصلت ليندا مبكرة إلى موعدها الأول مع المعالج، وهي تحمل حقيبتها المكتبية ودفتر الملاحظات، وكأنها جاهزة لتتعلم ماذا عليها أن تفعل لحلّ مشكلتها. لقد كانت طوال حياتها تخاف من الطيران، وهي تعتقد أنها تعلمت هذا الخوف من أمها التي كانت دوماً تتجنب الطيران، إلا أن نوبات الذعر والخوف الشديد قد بدأت منذ مدة قصيرة وقبيل ترقيتها الأخيرة.

ذكرت ليندا أن النوبة الأولى للذعر كانت قد حدثت منذ ثمانية أشهر، عندما شعرت بتسرع ضربات قلبها يوم السبت، وهي في السوق تشتري حاجاتها من محل الخضار. إنها لم تفهم في حينها سبب هذا التسرع، وقد خافت خوفاً شديداً. كانت هذه هي المرة الأولى في حياتها حيث تتعرق عرقاً بارداً من الخوف. وقد ظنت عندها أنها أصيبت بنوبة قلبية، إلا أنها أُخبرت عندما راجعت قسم الإسعاف في المستشفى بأنها غير مصابة بمرض عضوي.

واستمرت ليندا بالإصابة بنوبات الذعر مرة أو مرتين كل شهر، حتى أتت الترقية من مدة قريبة، حيث أصبحت تصاب بعدة نوبات كل أسبوع. كان قلبها يتسرع خفقاناً، وتتعرق بشدة، ويضيق صدرها وتجد صعوبة في التنفس. وكان يأتي هذا الشعور بالذعر والخوف بشكل فجائي دون سبب، ولو كانت في بيتها. وتستمر النوبة لعدة دقائق، حيث تذهب وبشكل فجائي كما بدأت.

«إنني دوماً أعتمد على نفسي، ولديّ أصدقاء يشجعونني، وأسرة تدعمني باستمرار. إنني لا أتعاطى الأدوية، ودوماً عشت حياة طيبة، فلماذا يحدث هذا لي الآن؟».

وفي الحقيقة، فقد عاشت ليندا حياة سعيدة ونشيطة ومتزنة. والصدمة الكبيرة الوحيدة في حياتها، كانت هي وفاة والدها في السنة الماضية. صحيح أنها قد افتقدت والدها، إلا أنها عوضت عن هذا بعلاقتها الطيبة مع أمها وأخويها الذين يسكنون قريباً منها. وبالرغم من أن وظيفتها كانت تتطلب منها العمل الجاد والمستمر، إلا أن ليندا كانت تستمتع بضغط عملها، وتتكيف معه بشكل جيد.

لماذا كانت ليندا تصاب بنوبات الذعر والخوف؟ إنك ستلاحظ من خلال الفصول القادمة في الكتاب، كيف تقوم ليندا بتعلم اكتشاف وتفسير أسباب نوبات الذعر هذه. فمن خلال تعلم المزيد عن ردود أفعالها الجسدية، وأفكارها، وسلوكها، فإنها لم تتعلم كيف تتجاوز نوبات الذعر فحسب، وإنما أصبحت أيضاً قادرة على الطيران المتكرر من أجل شركة الهواتف التي تعمل معها.

فهم مشكلات ليندا:

كانت ليندا تعاني من نوبات الذعر والخوف من السفر بالطائرات، وكلها مشكلات لها علاقة بالقلق. هل يمكن للنموذج في الرسم (١ : ١) أن يستعمل لفهم القلق؟ لاحظ كيف أن العناصر الخمسة المذكورة تلخّص التجارب التي تمر بها ليندا:

- التغيرات البيئية/ حالات الحياة المختلفة: وفاة الوالد، وترقية في العمل.
- ردود الأفعال الجسدية: التعرق البارد، وتسرع ضربات القلب، وصعوبات التنفس.
- العواطف: الخوف، والذعر.
- السلوك: تجنب الطيران، إمكانية التخلي عن ترقية العمل.
- الأفكار: «إني مصابة بنوبة قلبية»، «إن شيئاً سيئاً سيحدث إن أنا سافرت بالطائرة».

وكما تلاحظ فإن نموذج العناصر الخمسة يمكن أن يساعد في وصف القلق كما يصف الاكتئاب. ولاحظ بعض الفروق بين القلق والاكتئاب. فالتغيرات الجسدية المرافقة للاكتئاب تتعلق عادة ببطء الوظائف ـ صعوبات النوم (بين) ـ والشعور بالتعب (بين وماريسا) ـ بينما يتميز القلق عادة بنشاط بعض الوظائف الجسدية ـ تسرع القلب، وزيادة التعرق (ليندا)، وفي حالة الاكتئاب، يجد المصاب صعوبة في القيام بالأعمال، مع كثير من الانطواء والابتعاد عن الناس، بينما

تصف ليندا كيف أنها ترتاح للقاء الناس والقيام بعملها، إلا أنها تتجنب أشياء محددة تجعلها قلقة. فالتجنب هو مما يميز القلق.

وأخيراً، فالتفكير مختلف بين حالات الاكتئاب وحالات القلق. فحالة (بين) و(ماريسا) توضح التفكير الاكتئابي، والذي تغلب عليه صفة السلبية، والتشاؤم، ولوم الذات. بينما نجد التفكير عند ليندا أكثر فاجعة « أنا مصابة بنوبة قلبية»، وله علاقة بانشغال البال بأحداث مستقبلية محددة (سفر بالطائرة)، مما يميز القلق بشكل خاص. ويدل أن يكون التفكير سلبياً كما هو الحال في الاكتئاب، فإن ليندا ترى نفسها عرضة للأذى في بعض الحالات المحددة، وهذا أيضاً مما يميز القلق. والفصول (١٠) و(١١) و(١٢) من الكتاب تقدم مزيداً من الصفات المميزة لحالات العاطفة المختلفة.

فييك: ساعدني لأكون أكثر كمالاً.

فييك رجل في ٤٩ من عمره، ويعمل كمدير إداري للتسويق. وقد بدأ المعالجة منذ ثلاث سنوات بعد أن أقرّ بأنه يعاني من إدمان الخمر، وبعد أن انضم إلى الجمعية التي تساعد المدمنين. إنه رجل طويل القامة، وبجسد رياضي. وقد وصل إلى موعده الأول للمعالجة مرتدياً بدلة رمادية مرتّبة، وربطة عنق أنيقة. وكان كل ما له علاقة بمظهر فييك كاملاً لا عيب فيه، من شعر رأسه المشط إلى حذائه اللامع.

ورغم شعوره الشديد بالرغبة في شرب الخمر، إلا أن فييك لم يذق نقطة واحدة من الخمر خلال الثلاث سنوات الماضية. وأشد ما كانت رغبته في الشرب عندما كان يشعر بالحزن أو توتر الأعصاب. وقد كان يقول لنفسه في مثل هذه المواقف: «إن الخمر ستساعدني على الشعور بالتحسن، وعلى إخفاء هذه المشاعر المزعجة». ولم يكن حضوره منتظماً للقاءات جمعية مساعدة المدمنين، وكان يجد صعوبة كبيرة في ضبط نفسه ومنعها من الشراب.

وكانت تنتاب فييك نوبات من الاكتئاب، حيث كان يرى نفسه أثناءها أنه «غير جيد» و«لا قيمة له» و«فاشل». ويكون عندها أيضاً مضطرب المزاج، نزقاً ومتوتر الأعصاب. وقد كان يتخوف كثيراً من أنه قد يطرد من عمله بسبب سوء أدائه، بالرغم من أنه كان يتلقى وباستمرار تقديراً جيداً على عمله، ولمستوى يفوق الأهداف الموضوعة من قبل الشركة. وكان كلما رنّ جرس هاتف مكتبه، فإنه يتوقع أن تكون المكالمة من المدير العام للشركة ليخبره بفصله من عمله. وكان في كل مرة يتفاجأ ويشعر بالارتياح أن هذا لم يحدث.

ويصف فييك معركته مع الخمر على مدى ٢٥ سنة، كنتيجة لشعوره على مدى حياته بشخصيته غير الناضجة، وضعف ثقته بنفسه، وشعوره الدائم بأن «أمراً كريهاً» على وشك الوقوع له. وكان يشعر عندما يشرب ببعض التحسن، وبزيادة الثقة والسيطرة على النفس. وعندما امتنع عن الشرب ظهر من جديد ما كانت تخفيه الخمر من إحساسه العميق بانعدام القيمة والقلق وضعف الثقة بنفسه.

ويبدو واضحاً أن فييك عندما بدأ بالامتناع عن الشرب حاول التكيف مع مشاعره بأن أصبح ميالاً للكمال (Perfectionist) ويفترض في كل شيء يصنعه أن يكون كاملاً دون نقص أو عيب. لقد سمع كثيراً من والديه «إنك غير جيد إن أخطأت خطأً ما». و«إذا أردت أن تقوم بعمل ما، فيجب أن تعمله بشكل كامل». وقد استنتج (فييك) من كل ذلك النتيجة التالية «إذا لم أكن كاملاً، فأنا فاشل».

لقد نشأ فييك مع أخ واحد أكبر منه، والذي كان نجماً رياضياً في ألعاب القوى، ومتفوقاً جداً في دراسته. وعندما كان (فييك) طفلاً، كان يشعر دوماً أن موافقة والديه ومحبتهما وتقديرهما له يتوقف على درجة إنجازه وأدائه. ورغم أنهما كانا يقدمان له المحبة، إلا أنه كان يشعر أنهما كانا أكثر فخراً بأخيه منه. كان يشعر بالضغط عليه ليكون أفضل طالب في الدراسة وفي الألعاب الرياضية. ورغم أنه مرة حقق هدفاً رياضياً ممتازاً، إلا أنه لم يلق التقدير لأن الفريق المنافس كان قد حقق هدفاً مماثلاً. إن الإنجاز الممتاز لم يكن كافياً له، بل كان يجب أن يكون أيضاً أفضل من الجميع.

وعندما كبر فييك، بدأ يجد صعوبات أكثر وأكثر ليكون دوماً الأفضل. لقد حاول ذلك في دوره كزوج ووالد ومدير للشركة، حاكماً على قيمته من خلال إنجازه في كل من هذه المسؤوليات. ونادراً ما شعر بالكمال في أي من مسؤوليات حياته، وبالتالي كان دائم القلق في كيفية تقييم الآخرين له. فإذا عمل مثلاً في مكتبه لساعات إضافية طويلة ليرضي ربّ عمله، كان يشعر بالقلق والاضطراب وهو في طريق عودته إلى البيت لأنه قصّر في حق زوجته وأولاده.

وقد حضر (فييك) إلى المعالجة للبحث عن طرق لتحسّن مشاعره عن نفسه، وليشعر بثقة أكبر. وأراد أيضاً المساعدة ليبقى ممتنعاً عن الشرب. وقال فييك لمعالجه في نهاية الجلسة الأولى: «كل الذي أريده منك أن تجعلني كاملاً، وعندها سأكون في غاية السعادة». واقترح المعالج عليه أنه ربما يفيد أن يكون أحد أهداف المعالجة، مساعدة فييك ليشعر بالسعادة والرضا عن نفسه كما هو، رغم عيوبه وعدم كماله. وعندها ابتلع فييك ريقه وهز رأسه وهو يفكر.

فهم مشكلات فيك:

بالطبع، قد يكون هناك أحياناً اضطراب في أكثر من عاطفة واحدة. فـ(فيك) كان يشعر بالاكتئاب والقلق معاً. وباستعمال نموذج العناصر الخمسة، نتوقع أن نجد في حالته تشابهاً مع (بين) وماريسا (اكتئاب)، ومع ليندا (قلق). ويبدو هذا واضحاً عندما ننظر في قائمة مشكلات فيك:

- التغيرات البيئية/ حالات الحياة: ثلاث سنوات من عدم الشرب، ضغط مستمر طوال حياته (من أبويه ومن نفسه) ليكون دوماً الأفضل.
- ردود الفعل الجسدية: صعوبات النوم أحياناً، واضطرابات في المعدة.
- العواطف: اضطراب الأعصاب، والشعور بالإحباط.
- السلوك: صعوبة في مقاومة الرغبة بشرب الخمر، وأحياناً تجنب حضور لقاءات جمعية مساعدة المدمنين، ومحاولته فعل كل شيء بشكل كامل.
- الأفكار: «أنا لست جيداً»، «أنا فاشل»، «سوف أطرد من عملي»، «أنا غير كفء»، «لابد أن أمراً مزعجاً سوف يحدث»، «إذا ارتكبت خطأً فأنا غير جيد».

وكما ترى فإن تفكير (فيك) كان سلبياً ومحقراً لذاته (مما يميز الاكتئاب)، وفيه انشغال البال، وعدم الاطمئنان، وتوقع الكوارث (مما يميز القلق). وتشير أعراضه الجسدية إما إلى الاكتئاب أو القلق. وكان في سلوكه أكثر قرباً من القلق، لأنه كان يتجنب في حياته ظروف محددة فقط، بينما كان يتابع إنجاز عمله بشكل جيد ويتمتع بعلاقات حسنة.

تدريب: فهم مشكلاتك الخاصة.

يمكنك الآن أن تبدأ في فهم مشكلاتك الخاصة، كما فعلت مع (بين) وماريسا وليندا و(فيك)، وذلك من خلال تحديد ما يمر بك من تجارب في حياتك وفق العناصر الخمسة هذه: البيئة، والردود الجسدية، والعواطف، والسلوك، والأفكار. وحاول في صحيفة الوظيفة المرفقة (١:١) أن تصف أية تغيرات جديدة، أو مشكلات طويلة المدة مرّت بك في كل من هذه العناصر الخمسة. وإذا وجدت صعوبة في كتابة هذه الصفحة، فاسأل نفسك الأسئلة المتواجدة في جدول «الإشارات المساعدة» المذكور بعد هذا.

صفحة الوظيفة (١ : ١): فهم مشكلتي الخاصة

التغيرات البيئية/ حالات الحياة: ....
....

ردود الفعل الجسدية: ....
....

العواطف: ....
....

السلوك: ....
....

الأفكار: ....
....

وكما ستلاحظ من خلال كامل هذا الكتاب، مهما كانت التغيرات المؤدية إلى مشكلاتك (معتقدات طوال الحياة، سلوكيات معينة، تغيرات جسدية)، فعندما تصبح مكتئباً أو قلقاً أو تشعر بمشاعر أخرى قوية، فإن كل العناصر الخمسة الموجودة في الرسم (١ : ١) تتأثر. ورغم أن الحاجة إلى إحداث تغيير قليل في كل من العناصر الخمسة أمر مطلوب لتشعر بالتحسن، فإنك ستتعلم أنك إذا أردت أن توجد تحسناً إيجابياً وطويل الأمد في حياتك، فإن التغيير في طريقة تفكيرك يعتبر غالباً من أهم هذه التغيرات. والفصل الثاني من الكتاب سيساعد في شرح هذا الأمر.

الإشارات المساعدة:

إذا وجدت صعوبات في كتابة صفحة الوظيفة (١ : ١) فإن الأسئلة التالية ستساعدك:

التغيرات البيئية/ حالات الحياة:

- هل مرّت معي تغيرات جديدة؟
- ما هي أصعب الأحداث في حياتي خلال العام الماضي؟ ثلاث سنوات؟ خمس؟ في طفولتي؟.
- هل لدي صعوبات طويلة الأمد (من ضمنها إساءة من الآخرين أو إزعاجاً).

ردود الفعل الجسدية:

- هل لدي أية أعراض جسدية تزعجني، كتغير في قدراتي، شهيتي للطعام، النوم، وكذلك أعراض محددة كتغير في ضربات القلب، آلام المعدة، التعرق، الدوخة،

صعوبات التنفس، أو الألم؟

العواطف:

- ما هي الكلمة الواحدة التي تعبر عن مشاعري وعواطفي (حزن، قلق، غضب، ذنب، خجل).

السلوك:

- ما هو السلوك الذي أريد تغييره أو تحسينه؟ في العمل؟ في المنزل؟ مع الأصدقاء؟ بمفردي؟
- هل أنا أتجنّب حالات محددة أو أشخاصاً بعينهم، في حين أنه من مصلحتي أن لا أفعل هذا؟

الأفكار:

- ما هي الأفكار التي تراودني عن نفسي عندما تمر بيّ مشاعر وعواطف قوية؟ عن الآخرين؟ عن مستقبلي؟
- ما هي الأفكار التي تتدخل في تنفيد الأعمال التي أحب أن أقوم بها؟
- ما هي الخيالات والصور الذهنية أو الذكريات التي تخطر على ذهني؟

خلاصة الفصل الأول:

- هناك خمسة عناصر لكل مشكلة: البيئة، والردود الجسدية، والعاطفية، والسلوكية، والأفكار.
- كل من هذه العناصر تتأثر بالأخرى وتؤثر فيها.
- كل تغير ولو كان طفيفاً في أي واحدة منها يؤدي حتماً إلى تغير في الأخرى.
- إن تحديد طبيعة العناصر الخمسة للمشكلة التي تعاني منها، من شأنه أن يحدد الأمور المطلوب تغييرها.

الفصل الثاني

الأهمية للأفكار

لقد تعلمت في الفصل الأول كيف أن الأفكار والعاطفة والسلوك وردود الفعل الجسدية والبيئة، كلها عناصر متصلة ببعضها البعض. وستتعلم في هذا الفصل أنه عندما تريد أن تتحسن، أو تحسن علاقاتك، أو تغيّر سلوكك، فإن عليك أن تبدأ بأفكارك. ويصف هذا الفصل كيف أن تعرّفك على أفكارك سيساعدك في جوانب متعددة من حياتك.

ماهي الصلة بين الفكرة والعاطفة:

افكار

عواطف

إننا كلما شعرنا بعاطفة ما، فإن هناك فكرة متصلة بهذه العاطفة تساعد في تحديد طبيعتها. ومثال ذلك: افترض أنك في حفلة حيث قُدم إليك شخص باسم (أليكس)، وعندما كنت تتحدث معه، لم يكن ينظر إليك مباشرة طوال الحديث بينكما. قد تخطر في ذهنك عندها الأفكار الثلاث التالية، وهناك مع كل فكرة منها أربعة أنواع من العواطف. حاول أن تضع إشارة عند العاطفة التي تعتقد أنها تتناسب مع كل فكرة أو تفسير لعدم نظر (أليكس) إليك عند الحديث معه:

الفكرة الأولى: إن أليكس وقح وغير مؤدب. إنه يهينني بتجاهله لي.

العواطف المحتملة (حدد واحد منها): منزعج حزين قلق مهتم

الفكرة الثانية: إن أليكس لا يجد حديثي ممتعاً. إنني جعلته يمل.

العواطف المحتملة (حدد واحد منها): منزعج حزين قلق مهتم

الفكرة الثالثة: إن أليكس يبدو خجولاً. ربما أنه لا يشعر بالراحة في النظر إلي.

العواطف المحتملة (حدد واحدة منها): منزعج حزين قلق مهتم

إن هذا المثال يوضح كيف أن أفكاراً أو تفسيرات مختلفة لحدث ما تؤدي إلى عواطف ومشاعر مختلفة لنفس هذا الحدث. ولأن العواطف تؤدي إلى الانزعاج،

أو تدفع إلى سلوك له نتائجه (كأن نقول لأليكس: إنه وقح وغير مؤدب)، لذلك كان من المهم أن تحدد ما هي الفكرة التي تفكر فيها، وتحاول التأكد من دقة فكرتك قبل القدوم على التصرف. فإن كان أليكس خجولاً مثلاً، فإنه ليس من الدقة والعدل أن تفكر بأنه وقح وغير مؤدب، وليس من المناسب أبداً أن تتصرف معه بغضب أو انزعاج.

وحتى في المواقف التي يعتقد أنها ستحدث نفس العاطفة أو المشاعر عند كل الناس ـ كما هو في مثال فقدان العمل أو الوظيفة ـ فإنه يمكن في الحقيقة أن تؤدي إلى عواطف مختلفة، بسبب اختلاف الآراء الشخصية، وطريقة التفكير أو تفسير هذا الحدث. فقد يفكر شخص مثلاً وهو يرى احتمال فقدانه لعمله «إنني فاشل»، وبالتالي قد يشعر بالاكتئاب. بينما قد يفكر شخص آخر «أنه ليس من حقهم طردي من العمل، إن هذا تحيّز ضدي»، وبالتالي يشعر بالغضب. بينما يفكر شخص ثالث «إنني لا أحب ما حدث، إلا أنها فرصتي لأغيّر هذه المهنة وأبدأ عملاً جديداً»، وبالتالي سيشعر ببعض التهيب والتحسّب للمستقبل.

إن أفكارنا تساعدنا على تحديد نوع العاطفة التي نشعر بها بالنسبة لموقف معين. وعندما توجد العاطفة فإنها تترافق بأفكار إضافية تدعم وتقوي هذه العاطفة. ومثال ذلك، أن يفكر الذي يشعر بالغضب بالطرق التي أسيىء فيها إليه، ويفكر الذي يشعر بالاكتئاب بإخفاقات حياته وسوء حظه، بينما يفكر الذي يشعر بالقلق بأن الأخطار محيطة به من كل جانب. وفي الحقيقة، كلما اشتدت عواطفنا، كلما ازداد احتمال تطرف أفكارنا.

وهذا لا يعني طبعاً أن أفكارنا خاطئة عندما تنتابنا مشاعر وعواطف قوية. ولكن عندما نشعر بعواطف قوية، فإنه من المرجح أن يزداد احتمال تحريف وتشويه بعض المعلومات والحقائق المخالفة لعواطفنا وأفكارنا، أو إهمالها وعدم أخذها بعين الاعتبار. ولا شك أن كل إنسان يفكر بهذه الطريقة في بعض الأوقات. ومع ذلك، فمن المفيد أن تتعلم أن تميّز الحالات التي يكون فيها تفكيرك مشوهاً، لأن هذه المعرفة تعطيك الخطوة الأولى من أجل تفكير وعاطفة أكثر اتزاناً ودقة. ويظهر المثال التالي كيف أن اكتئاب ماريسا قد دُعم بالانحراف والتشويه في تفكيرها.

ماريسا: الصلة بين الفكر والعاطفة.

تفكر ماريسا بأنها غير محبوبة، وتبدو لها هذه الفكرة في غاية الحقيقة. وهي لا تستطيع بسبب تجاربها السلبية مع الرجال، أن تتصور بأنه يمكن لأحد ما أن

يحبها حقيقة. وتدفعها هذه الفكرة، مضافة إلى رغبتها في الزواج من جديد، للشعور بالاكتئاب. وعندما بدأ زميلها في العمل بالتودد إليها، مرّت بها الأحداث التالية:

تغيظها زميلة لها في العمل بسبب كثرة المكالمات الهاتفية التي تستقبلها ماريسا من هذا الزميل أثناء العمل، قائلة لها: «يبدو أن هناك معجب بكِ!» فتجيب ماريسا: «وماذا تقصدين بهذا؟ إنه لا يتصل كثيراً». (عدم ملاحظة المعلومات الإيجابية).

- يقوم الزميل بمدح ماريسا، إلا أنها تفكر «إنه لا يقول هذا سوى ليحافظ على علاقة عمل حسنة». (إغفال المعلومات الإيجابية).

- عندما يدعوها الزميل إلى الغداء، فإن ماريسا تفكر كالتالي «يبدو أنني لم أشرح له مشروع العمل بشكل حسن، وهو غير مرتاح للوقت الإضافي الذي يستغرقه هذا الشرح». (القفز إلى نتيجة سلبية).

- يقول الزميل لماريسا على الغداء: إنهما قد نجحا في هذا المشروع، وأنه قد استمتع بقضاء الوقت الإضافي معها، لأنها امرأة محترمة ومفكرة. ويمضي في كلامه ليقول لها: إنه يجدها جذابة. فتقول ماريسا: «كثير من الموظفين هنا كان يمكن أن ينجزوا نفس المشروع بشكل أفضل». (إغفال الرأي الإيجابي من الآخرين).

ولأن ماريسا مقتنعة بأنها غير محبوبة، فإنها تغفل وتتجاهل أو تلوي المعلومات التي تناقض فكرتها هذه. وهي أقل قدرة على سماع الرأي الإيجابي الذي يذكره الآخرون عندما تكون شديدة الاكتئاب أو الغضب أو القلق. ويمكن أن نتعلم كيف نغيّر من هذا الأمر، الذي هو تجاهل المعلومات التي لا تتفق مع أفكارنا ومعتقداتنا. وبالنسبة لماريسا، فإن تعلمها كيف تستقبل المعلومات الإيجابية عن جاذبيتها وطبيعتها المحبوبة، قد يكون بداية لأمر مدهش عجيب.

ما هي الصلة بين الأفكار والسلوك:

الأفكار

السلوك

قد يبدو أحياناً وكأنه لا توجد صلة بين أفكارنا وسلوكنا، كما هو الحال عندما نضع الحليب في فنجان القهوة، ومن ثم نضع فنجان القهوة في البراد، ونضع زجاجة الحليب على الطاولة! ورغم حدوث مثل هذه الهفوات في التركيز أحياناً، إلا أن العلاقة بين أفكارنا وسلوكنا علاقة وثيقة.

ولهذا فإنه من العسير أن نقوم بأكثر من عمل واحد في وقت واحد.

إننا نقوم طوال النهار بتكرار الأعمال الكثيرة التي اعتدنا عليها، كأن نتراجع عن أفكارنا مثلاً عندما لا يوافق شخص على آرائنا. وقد لا ننتبه إلى الأفكار التي تدفع تصرفاتنا، لأن سلوكنا قد أصبح روتينياً. ومع ذلك فعندما نقرر تغيّر سلوك أو تعلم واحد جديد، فإن الأفكار هامة جداً في تحديد إذا ما كان هذا التغيّر ممكناً أم لا، وكيفية تحقيقه.

فتوقعاتنا مثلاً تؤثر مباشرة في سلوكنا. إننا أكثر قدرة على القيام بعمل ما والنجاح فيه، إذا كنا نعتقد بإمكانية القيام بهذا العمل. ولسنوات طويلة اعتقد رياضيو ألعاب القوى أنه من المستحيل للإنسان أن يركض مسافة الميل في أربع دقائق. وكان العداءون في سباقات الجري حول العالم يركضون الميل في أكثر من أربع دقائق. حتى جاء العداء الإنكليزي (روجير بانستير)، وقرر أن ينظر في التغيرات المطلوبة في أسلوب ركضه واستراتيجيته، ليستطيع اختراق حاجز الأربع دقائق للميل. لقد اعتقد أنه من الممكن أن يركض بشكل أسرع، وبذل عدة أشهر من الجهد لتغيير نمط جريه حتى يصل إلى هدفه. وفي عام ١٩٥٤ أصبح (روجر بانستير) أول رجل يركض الميل في أقل من أربع دقائق. إن اعتقاده بقدرته على النجاح قد ساهم في تغيير السلوك.

والأمر الرائع، أنه عندما حطم بانستير الرقم القياسي، فقد استطاع خيرة العدائين في العالم أيضاً جري الميل في أقل من أربع دقائق، رغم أن هؤلاء العدائين لم يغيروا كثيراً من نمط جريهم، كما فعل بانستير. إن الذي تغير كان في تفكيرهم، حيث اعتقدوا الآن أنه من الممكن الركض بهذه السرعة، وتغير سلوكهم بتغير أفكارهم. وبالطبع فإن مجرد معرفة إمكانية الركض السريع، لا يعني أن كل إنسان سيتمكن من تحقيق هذا. فالتفكير ليس كالعمل. ولكن كلما ازداد إيماننا بإمكانية القيام بعمل ما، كلما زاد احتمال محاولاتنا لإنجاز هذا العمل، وربما تحقيق النجاح فيه.

تعتبر الأفكار الأوتوماتيكية/ الآلية أو التلقائية نوعاً آخر من الأفكار التي تؤثر في السلوك. وهي عبارة عن الكلمات والخيالات الذهنية التي تخطر على أذهاننا خلال اليوم، ونحن نقوم بالأعمال. ومثال ذلك، تصور أنك في لقاء كبير يجمع كامل الأسرة، والطعام قد وضع لتوّه، ويبدأ بعض أفراد الأسرة بتناول الطعام بينما البعض الآخر جالس يتحدث، وأنت جالس مع ابن عمك تتحدثان لمدة عشرة دقائق. والآن، فكر في كل من الأفكار التالية، واكتب أمام كل واحدة منها السلوك الذي يمكن أن يحدث بالنسبة لهذه الأفكار.

الأفكـــار	الســـلوك
إذا لم أتقدم الآن، فلن يبقى هناك طعام.	....
إنه من غير اللائق الإسراع لجلب الطعام إذا كنا في منتصف الحديث.	....
يبدو أن جدّي متعب، ولا يستطيع حمل صحنه.	....
إنني أستمتع بهذا الحديث مع ابن عمي، إني لم ألتق من قبل بأحد مشوق مثله.	....

هل لاحظت كيف أن سلوكك يتوقف على نوع الفكرة التي تحملها؟

وبالإضافة إلى الأفكار الآلية/ التلقائية، فعندنا أيضاً معتقدات عميقة نؤمن بها بشدة، والتي تؤثر في أفكارنا الآلية وبنمط سلوكنا. وقد تتعلق هذه المعتقدات بأنفسنا («إنني ذكي»، «إنني ضعيف»)، أو تتعلق بالناس الآخرين («إن الناس لا يُؤتمنون»، «النساء قويات»)، أو تتعلق بالحياة بشكل عام («إن الأمور الحسنة تأتي عادة بعد الأمور السيئة»، «ليس سهلاً أن يقوم الإنسان بالتغيير»). كيف يمكن لهذه المعتقدات أن تؤثر في سلوكنا؟ إن المثال التالي من حياة (بين)، يوضح عمل مثل هذه المعتقدات العميقة.

بين: الصلة بين الأفكار والسلوك.

لقد قام (بين) بعد وفاة صديقه (لووي) بالإقلال من لعب الغولف والأنشطة الأخرى التي كان يمارسها مع أصدقائه. وظن أهله في البداية، أن تجنبه لأصدقائه كان جزءاً من حزنه الشديد لوفاة صديقه. ولكن، وبعد استمرار هذا الأمر لعدة أشهر، بدأت زوجته تدرك بأن عواطفه لم تكن السبب الوحيد لبقائه في المنزل، ولا لرفضه اللقاء بأصدقائه.

وفي أحد الأيام، جلست الزوجة مع (بين) وسألته لماذا لا يردّ على هواتف أصدقائه عندما يتصلون. فتردد (بين) وقال: «وما الفائدة من هذا؟ إننا سنموت جميعاً». فشعرت الزوجة بالقلق وقالت: «ولكن أنت حيّ الآن، فلماذا لا تقوم بالأعمال التي تستمتع بها!» فهزّ (بين) رأسه، إلا أن الزوجة لم تفهم ماذا يعني.

إننا نقوم طوال النهار بتكرار الأعمال الكثيرة التي اعتدنا عليها، كأن نتراجع عن أفكارنا مثلاً عندما لا يوافق شخص على آرائنا. وقد لا ننتبه إلى الأفكار التي تدفع تصرفاتنا، لأن سلوكنا قد أصبح روتينياً. ومع ذلك فعندما نقرر تغيّر سلوك أو تعلم واحد جديد، فإن الأفكار هامة جداً في تحديد إذا ما كان هذا التغيّر ممكناً أم لا، وكيفية تحقيقه.

فتوقعاتنا مثلاً تؤثر مباشرة في سلوكنا. إننا أكثر قدرة على القيام بعمل ما والنجاح فيه، إذا كنا نعتقد بإمكانية القيام بهذا العمل. ولسنوات طويلة اعتقد رياضيو ألعاب القوى أنه من المستحيل للإنسان أن يركض مسافة الميل في أربع دقائق. وكان العداءون في سباقات الجري حول العالم يركضون الميل في أكثر من أربع دقائق. حتى جاء العداء الإنكليزي (روجير بانستير)، وقرر أن ينظر في التغيرات المطلوبة في أسلوب ركضه واستراتيجيته، ليستطيع اختراق حاجز الأربع دقائق للميل. لقد اعتقد أنه من الممكن أن يركض بشكل أسرع، وبذل عدة أشهر من الجهد لتغيير نمط جريه حتى يصل إلى هدفه. وفي عام ١٩٥٤ أصبح (روجر بانستير) أول رجل يركض الميل في أقل من أربع دقائق. إن اعتقاده بقدرته على النجاح قد ساهم في تغيير السلوك.

والأمر الرائع، أنه عندما حطم بانستير الرقم القياسي، فقد استطاع خيرة العدائين في العالم أيضاً جري الميل في أقل من أربع دقائق، رغم أن هؤلاء العدائين لم يغيروا كثيراً من نمط جريهم، كما فعل بانستير. إن الذي تغير كان في تفكيرهم، حيث اعتقدوا الآن أنه من الممكن الركض بهذه السرعة، وتغير سلوكهم بتغير أفكارهم. وبالطبع فإن مجرد معرفة إمكانية الركض السريع، لا يعني أن كل إنسان سيتمكن من تحقيق هذا. فالتفكير ليس كالعمل. ولكن كلما ازداد إيماننا بإمكانية القيام بعمل ما، كلما زاد احتمال محاولاتنا لإنجاز هذا العمل، وربما تحقيق النجاح فيه.

تعتبر الأفكار الأوتوماتيكية/ الآلية أو التلقائية نوعاً آخر من الأفكار التي تؤثر في السلوك. وهي عبارة عن الكلمات والخيالات الذهنية التي تخطر على أذهاننا خلال اليوم، ونحن نقوم بالأعمال. ومثال ذلك، تصور أنك في لقاء كبير يجمع كامل الأسرة، والطعام قد وضع لتوّه، ويبدأ بعض أفراد الأسرة بتناول الطعام بينما البعض الآخر جالس يتحدث، وأنت جالس مع ابن عمك تتحدثان لمدة عشرة دقائق. والآن، فكر في كل من الأفكار التالية، واكتب أمام كل واحدة منها السلوك الذي يمكن أن يحدث بالنسبة لهذه الأفكار.

الأفكار	السلوك
إذا لم أتقدم الآن، فلن يبقى هناك طعام.	....
إنه من غير اللائق الإسراع لجلب الطعام إذا كنا في منتصف الحديث.	....
يبدو أن جدّي متعب، ولا يستطيع حمل صحنه.	....
إنني أستمتع بهذا الحديث مع ابن عمي، إني لم ألتق من قبل بأحد مشوق مثله.	....

هل لاحظت كيف أن سلوكك يتوقف على نوع الفكرة التي تحملها؟

وبالإضافة إلى الأفكار الآلية/ التلقائية، فعندنا أيضاً معتقدات عميقة نؤمن بها بشدة، والتي تؤثر في أفكارنا الآلية وبنمط سلوكنا. وقد تتعلق هذه المعتقدات بأنفسنا («إنني ذكي»، «إنني ضعيف»)، أو تتعلق بالناس الآخرين («إن الناس لا يُؤتمنون»، «النساء قويات»)، أو تتعلق بالحياة بشكل عام («إن الأمور الحسنة تأتي عادة بعد الأمور السيئة»، «ليس سهلاً أن يقوم الإنسان بالتغيير»). كيف يمكن لهذه المعتقدات أن تؤثر في سلوكنا؟ إن المثال التالي من حياة (بين)، يوضح عمل مثل هذه المعتقدات العميقة.

بين: الصلة بين الأفكار والسلوك.

لقد قام (بين) بعد وفاة صديقه (لووي) بالإقلال من لعب الغولف والأنشطة الأخرى التي كان يمارسها مع أصدقائه. وظن أهله في البداية، أن تجنبه لأصدقائه كان جزءاً من حزنه الشديد لوفاة صديقه. ولكن، وبعد استمرار هذا الأمر لعدة أشهر، بدأت زوجته تدرك بأن عواطفه لم تكن السبب الوحيد لبقائه في المنزل، ولا لرفضه اللقاء بأصدقائه.

وفي أحد الأيام، جلست الزوجة مع (بين) وسألته لماذا لا يردّ على هواتف أصدقائه عندما يتصلون. فتردد (بين) وقال: «وما الفائدة من هذا؟ إننا سنموت جميعاً». فشعرت الزوجة بالقلق وقالت: «ولكن أنت حيّ الآن، فلماذا لا تقوم بالأعمال التي تستمتع بها!» فهزّ (بين) رأسه، إلا أن الزوجة لم تفهم ماذا يعني.

ولم تفهم الزوجة، لأن (بين) لم يكن واعياً للمعتقدات والأفكار الداخلية التي كانت توجه سلوكه، ولم يكن قادراً على أن يشرح لها تماماً لماذا توقف عن الأنشطة التي كان يستمتع بها. وبعد أن تعلم (بين) كيف يميز أفكاره، فقد أدرك أنه كان يتصرف وفق مقولة كانت مفضلة عند والده والتي تقول: «إلعب مع أصدقائك ما استطعت عندما تكون الشمس مشرقة، لأنه عندما تبدأ الشمس بالمغيب فعليك أن تعود إلى المنزل وحيداً» وعندما مات صديقه (لووي)، قرر (بين) بأنه قد كبر واقترب أجله، وبأن شمس حياته قد مالت للغروب، وحان وقت عودته إلى المنزل وحيداً.

ما هي الصلة بين الأفكار وردود الفعل الجسدية؟

إن الأفكار تؤثر عادة في ردود أفعالنا الجسدية.

فتذكّر مثلاً آخر مرة قرأتَ فيها كتاباً أو مقالة ممتعة جداً، فعندما تخيل ذهنك المشهد الموصوف في الكتاب، فلابد أن جسدك أيضاً تفاعل مع الأمر.

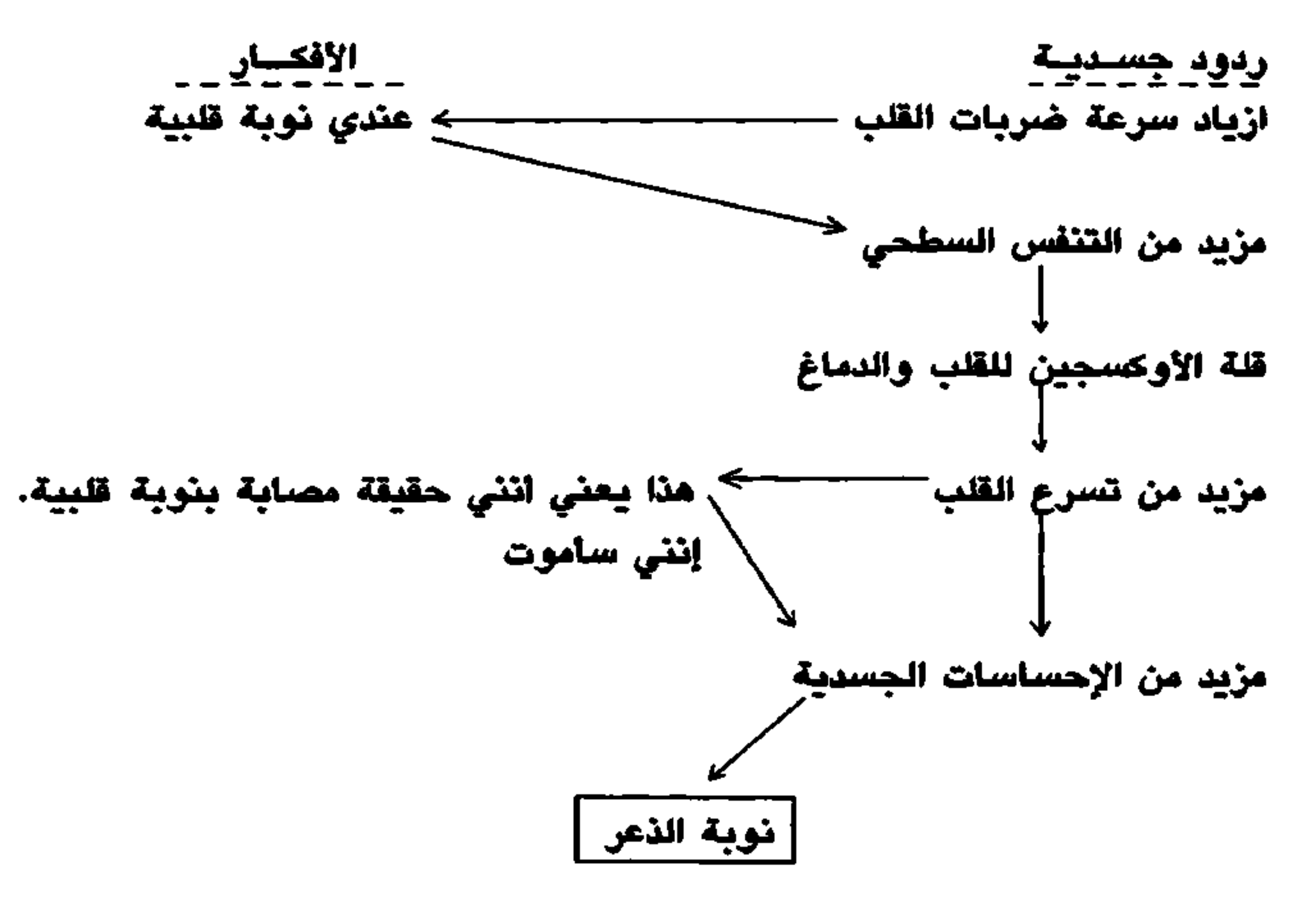
فتخيُّل مشهد مخيف قد يترافق بتسرع ضربات القلب، بينما تخيُّل مشهد رومانسي قد يترافق بإثارة جنسية.

وتستعمل عادة هذه العلاقة بين الأفكار وردود الفعل الجسدية في مجال ألعاب القوى. حيث يقوم المدرب بإلقاء كلمة حماسية مشجعة للاعبي الفريق، والتي يأمل بأن تطلق طاقة اللاعبين وتثير في جسمهم هرمون الأدرنالين. وكذلك يتدرب السباحون الأولمبيون على التخيل الدقيق والمفصل وكأنهم في سباقهم الأولمبي. وتشير الأبحاث إلى أن اللاعبين الذين يقومون بهذا التخيل الحيّ والواضح، يتعرضون أثناء ذلك إلى تقلصات العضلات الصغيرة، والتي تعكس حركة العضلات الكبيرة التي تكون في السباق الحقيقي.

وأكدت الأبحاث كذلك على تأثير الأفكار والمعتقدات والمواقف في صحتنا. وعلى سبيل المثال، فهناك دلائل على أن موقف المريض بعد أن يُشخص عنده مرض السرطان يؤثر على طول حياته بعد التشخيص. والأمر ببساطة، أن الناس الذين يعتقدون أن تشخيص السرطان يعني الحكم بالموت، فإنهم لا يعيشون لمدة طويلة كما هو الحال في الذين يرون المرض بشكل آخر. ورغم أن هناك عوامل متعددة تؤثر على طول حياة الإنسان، فإنه يبدو أن الأفكار والمعتقدات يمكن أن تلعب دوراً مميزاً.

ليندا: الصلة بين الأفكار والردود الجسدية.

ظنت ليندا عندما تسرعت ضربات قلبها بأنها أصيبت بنوبة قلبية (الرسم ٢:١). وقد حركت عندها هذه الفكرة المرعبة سلسلة من التغيرات الجسدية، كالتنفس السريع والسطحي، والتعرق الشديد. ومع ازدياد تسرع تنفسها، فقد تناقصت كمية الأوكسجين التي تصل إلى القلب، الأمر الذي سبب زيادة إضافية في سرعة ضربات القلب. ونقص كمية الأوكسجين الواصلة إلى الدماغ، سبب الشعور بالدواخ وبخفّة في الرأس.



الرسم (١:٢) نوبة الذعر عند ليندا

لقد فسّرت ليندا زيادة تسرع القلب والشعور بخفة الرأس على أنها علامات إضافية لنوبة قلبية. وبعد ترسخ هذه الأفكار. ازدادت شدة الإحساسات الجسدية، وحركت عندها إنذاراً بخطر كارثة. وتزايدت ردود فعلها الجسدية حتى وصلت لمرحلة الإصابة بنوبة الذعر الشديد. وعندما لاحظت بعد مدة أنها لم تصب بنوبة قلبية، فقد أدركت أنها في الحقيقة مصابة بنوبة ذعر، وأنها لم تكن في حالة خطر. ومن ثم تباطأت ضربات قلبها وسرعة تنفسها حتى وصلت إلى الحالة الطبيعية.

ما هي الصلة بين الأفكار والبيئة؟

البيئة

الأفكار

لقد تعلمت في بداية هذا الفصل كيف يمكن للأفكار أن تؤثر في العواطف التي تمر بنا. ولعلك تتساءل عن السبب في أن بعض الناس عرضة لأفكار وعواطف معينة أكثر من غيرهم؟

ربما تعود بعض هذه الفروق لأسباب بيولوجية/ عضوية أو وراثية. إلا أننا نعلم أيضاً. أنه يمكن للتجارب والظروف البيئية أن يكون لها دور كبير في صياغة المعتقدات والأفكار والعواطف التي تلوّن حياتنا.

تذكر كيف أن ماريسا كان قد اعتدي عليها جنسياً وجسدياً خلال طفولتها. ولا شك أن هذه التجربة البيئية قد طبعت في أفكارها ومعتقداتها بأنها عديمة القيمة، وغير مرغوب فيها، وغير محبوبة، وأن الرجال خطرون وسيّئو المعاملة، ومعدومو الرعاية. ومفهوم طبعاً أن الأحداث التي مرت بها في طفولتها، أدّت بها إلى انتقاص قدرها وقيمتها الذاتية، وأن تصبح مترقبة دوماً لردة الفعل السلبية من الآخرين.

ولا يفترض بالضرورة أن تكون تجارب الحياة من النوع الشديد الصدمة حتى تؤثر في صياغة مفاهيمنا. إنه يمكن للأفكار والمفاهيم أن تتأثر بثقافتك، وخلفيّتك العرقية، وجنسك، والمجتمع المحيط، ومعتقدات الأسرة وممارساتها، والدين، وكذلك وسائل الإعلام. وتؤثر كل هذه العوامل في نوعية أفكارك عن نفسك، ومستقبلك، وتجاربك الحياتية. ولفهم كيف يمكن للثقافة أن تؤثر على المفاهيم والأفكار، نأخذ مثال نشأة الأطفال، تتعلم البنت في كثير من الثقافات من بيئتها أن جمالها هو المفتاح المهم في قبول الناس ومحبتهم لها. بينما على الصبي أن يكون قوياً ورياضياً ليفوز بالقبول. ولا شك أن للجمال وللقوة علاقة وثيقة بالعوامل الوراثية، إلا أن الثقافة هي التي تزرع في الناس هذه المفاهيم. وعندما تتأصل هذه المفاهيم عند الإنسان، فإنه من الصعب تغييرها. ولذلك فكثير من الفتيات الرياضيات يجدن صعوبة كبيرة في تقدير كفاءتهن، بينما يشعر الفتيان أصحاب المواهب الموسيقية والفنية بالنقمة بدل النعمة.

لقد كان (فيك) قد تربى في جو المدينة بمن فيها من الطبقة المتعلمة، والناس الذين يقدرون قيمة الإنجازات في حياتهم وحياة أبنائهم. وقد عكست أسرته ومدرسته هذه القيم الاجتماعية مؤكدة على قيمة الإنجاز والتقدم التعليمي. وعندما لم يكن إنجاز فيك متفوقاً على الآخرين، سواء في المدرسة أو ملعب الكرة، فإن

أسرته وأساتذته وأصدقاءه أصيبوا بخيبة الأمل، وكانت ردود أفعالهم وكأن فيبك كان فاشلاً في سيرته.

وبناء على هذه القيم الاجتماعية، فإن (فيبك) اقتنع بأنه لم يكن ناجحاً رغم أن أداءه كان جيداً جداً، ولأنه كان يعتقد بأنه غير موفق، فإنه من غير المفاجئ أن يشعر بالقلق في المواقف التي تتطلب منه إحراز النتائج، وأن يرى في ألعاب الكرة والأنشطة الأخرى، مواقف خطيرة ومهددة لمكانته الاجتماعية، لأنها كانت تحمل معها خطورة الفشل.

وكما ترى، فإن طفولة فيبك لم تكن مليئة بالصدمات كما هو الحال عند ماريسا، ومع ذلك فإنه كان لبيئة طفولته التأثير المماثل القوي على المفاهيم والمواقف التي تكونت عنده، وعلى نمط التفكير الذي استمر عنده حتى سن متقدمة.

التدريب: الصلة بالأفكار

تقدم صفحة الوظيفة (٢:١) تدريباً للتعرف على الصلة بين الأفكار والعاطفة، والسلوك، والردود الجسدية.

صحيفة الوظيفة (٢:١)

الصلة بالأفكار:

(سيرة) امرأة في الـ(٣٤) من العمر. جلست في المقعد الخلفي في لقاء للآباء والأمهات مع المدرسين. لقد كان عندها أسئلة متعددة حول تعلم ولدها البالغ الثامنة من عمره، وكذلك أسئلة عن عوامل السلامة داخل صف المدرسة. وكادت أن ترفع يدها لتطرح أسئلتها إلا أنه خطر في بالها الخاطر التالي: «وماذا لو ظن بقية الحضور أن سؤالي سخيفاً؟ ربما الأفضل أن لا أطرح هذه الأسئلة أمام الجميع، فقد لا يوافقني أحد على رأيي، وقد يؤدي هذا إلى جدال. وربما أتعرض للإهانة أمام الجميع».

الصلة بين الأفكار والعواطف:

وبالنظر إلى أفكار (سيرة)، فأي من العواطف التالية من المرجح أن تشعر بها؟

١ ـ قلق/ عصبية ....

٢ ـ حزن ....

.... ٣ ـ سعادة
.... ٤ ـ غضب
.... ٥ ـ تحمّس

الصلة بين الأفكار والسلوك:

وكذلك بالنظر إلى أفكار (سيرة)، كيف يمكن أن تتنبأ بسلوكها؟

.... ١ ـ ستتكلم بصوت مرتفع، وتعبر عن اهتماماتها
.... ٢ ـ ستبقى ساكتة .
.... ٣ ـ ستعترض علناً مع ما يقوله الآخرون

الصلة بين الأفكار وردود الفعل الجسدية:

وبالنظر إلى أفكار سيرة، ما هي التغيرات الجسدية التي يمكن أن تلاحظها؟

.... ١ ـ تسرع ضربات القلب
.... ٢ ـ تعرق الكفّين
.... ٣ ـ تغيرات التنفس
.... ٤ ـ الشعور بالدوار

لقد شعرت سيرة عندما كانت تحمل هذه الأفكار بالقلق والعصبية، وبقيت ساكتة، وأحست بتسرع ضربات القلب، وتعرق الكفّين، وتبدلات التنفس، والشعور بالدوار. هل كانت هذه هي ردود الأفعال التي توقعتها أنت؟ إنه ليس بالضرورة أن يشعر كل إنسان بنفس رود الأفعال نحو أفكار معينة، إلا أن من المهم معرفة أن للأفكار نتائج عاطفية وسلوكية وجسدية.

هل مجرد التفكير الإيجابي هو الحل؟

رغم أن أفكارنا تؤثر في عواطفنا وسلوكنا وردود أفعالنا الجسدية، إلا أن التفكير الإيجابي بمفرده ليس حلًّا لصعوبات الحياة. فمعظم الناس الذين يشعرون بالقلق أو الاكتئاب أو الغضب، يمكن أن يقولوا لك: إن «مجرد التفكير الإيجابي» ليس بالأمر السهل. وفي الحقيقة، إذا حاولنا أن نحصر الأمر بالأفكار الإيجابية فقط عندما تكون لدينا عواطف قوية، فإننا قد نغفل بذلك مؤشرات هامة تدل على وجود خلل ما يجب تصحيحه.

وتقترح المعالجة المعرفية بدل هذا، أن يحاول الناس النظر إلى الأمر من أكبر

عدد ممكن من الزوايا. فالنظر إلى حالة ما من عدة جوانب - إيجابية وسلبية ومحايدة - يمكن أن يؤدي إلى حلول واقتراحات جديدة.

افترض مثلاً، أن ماريسا قد فقدت عملها (وتذكر أنها قد استلمت خطاباً مكتوباً من رب عملها يخبرها أن عملها كان متأخراً أو ضعيفاً). فإذا اعتقدت ماريسا أنها سرّحت من عملها لأنها كانت حمقاء، أو أنها ارتكبت أخطاءً كثيرة، وركّزت فقط على هذه الأفكار، فإنها ربما تشعر بالاكتئاب ولربما اقتنعت بأنها لن تكون ناجحة في أي عمل.

ومع ذلك، فهي لو فكرت بنقاط القوة في حياتها المهنية، بالإضافة إلى التفكير في أخطائها، فلربما ركّزت بوضوح أكثر على مهاراتها الجيدة، والمهارات الأخرى التي تحتاج لبعض التحسين والتطوير، وهي تبحث عن عمل جديد. وربما استطاعت أيضاً أن تفكر في بدائل أخرى لفهم أسباب تسريحها من عملها. فقد لا يكون التسريح بسبب أخطائها فقط، وإنما بسبب الضائقة الاقتصادية التي تعاني منها الشركة، أو بسبب تمييز ما ضدها.

وقد تسأل أنت: «وما تأثير كل هذا؟ فقد خسرت عملها على كل حال!» وفي الحقيقة، هناك تأثير كبير لهذا الأمر. لأنها إن اعتقدت أن خسران عملها كان بسبب أخطائها فقط، فالحل الوحيد الممكن هو أن تغيّر نفسها. بينما إذا كان خسران العمل يعود لأسباب إضافية أخرى، فإن ردود أفعالها والحلول المطروحة ستكون مختلفة تماماً. فهي قد تشعر بالغضب وتقدم احتجاجاً على طردها من عملها، أو قد تبحث عن عمل مشابه في شركة أخرى أكثر نجاحاً من شركتها الأولى.

هل تغيير طريقة تفكيرك هي الوسيلة الوحيدة لتتحسّن؟

بالرغم من أن تحديد الأفكار وتغيّرها يعتبر الجزء المركزي في المعالجة المعرفية، فإنه من المهم كذلك إحداث تغيّر في ردود الفعل الجسدية، والسلوك، والبيئة. فإذا كنت مثلاً تشعر بالقلق منذ مدة طويلة، فيغلب أنك قد أصبحت تتجنب الأمور التي تجعلك قلقاً. ومن طرق التكيف مع القلق، أن يتعود الإنسان على الاسترخاء (تغيّر جسدي)، والتأقلم مع ما يُظن بأنه أمر خطير، ولكن مع تجنب المواجهة (تغيّر سلوكي). ولا يشفى الناس عادة من القلق حتى يترافق تغيّر الأفكار بتغيرات في سلوك التجنب والابتعاد عما يقلق.

ولتحسين حالك ومشاعرك، قد يكون من المفيد كذلك إحداث تغيير في

البيئة. كإنقاص درجة الشدة والتوتر، وتعلّم قول «لا» للطلبات غير المعقولة من قبل الناس، وقضاء وقت أطول مع الذين يتفهموننا ويدعموننا، والعمل بالقرب من زملاء العمل لتحسين شروط سلامة المعمل، والاستفادة من قوانين العمل لمنع التحيّز والتمييز، فكل هذه التغيّرات البيئية من شأنها أن تحسّنك.

إن بعض عوامل البيئة تعتبر شديدة التحدي، لدرجة يصعب معها أن يتحلى أي إنسان بالنظرة الإيجابية نحوها. فالإنسان الذي أسيئت معاملته في طفولته مثلاً من قبل فرد من أسرته، قد يحتاج لمساعدة لتغيير الظروف أو تركها والابتعاد عنها. إن مجرد تغيير الأفكار لا يعتبر كافياً في حالات إساءة المعاملة، فالهدف أن توقف هذه الإساءة. ويمكن لتغيّر التفكير أن يعين الإنسان في هذه الحالة، فيشجعه على بداية طلب المساعدة. إن تغيير أفكارك فقط في مجال قبولك للإساءة قد لا يكون الحل الأفضل لهذه الحالة.

إنك عندما تنتهي من صفحات الواجبات في هذا الكتاب، فستتعلم عندها كيف تميز وتغيّر أفكارك، وعواطف وسلوك، وردود أفعالك الجسدية والبيئة.

خلاصة الفصل الثاني:

- تساعد الأفكار في تحديد وتمييز العواطف التي نشعر بها.
- تؤثر الأفكار في سلوكنا، وما نختار من فعل أو ترك، وكذلك نوعية وكفاءة إنجازاتنا.
- تؤثر أفكارنا ومفاهيمنا في طبيعة استجاباتنا الجسدية العضوية.
- للمؤثرات البيئية أثر كبير في تحديد المواقف والمفاهيم والأفكار التي تتكون في الطفولة، والتي غالباً ما تستمر حتى الكبر.
- تساعدك المعالجة المعرفية على رؤية كل المعلومات المتوفرة لديك، وليس فقط مجرد التفكير الإيجابي.
- بالرغم من الأهمية المركزية لتغيّر الأفكار، إلا أن كثير من المشكلات تتطلب أيضاً تغيّراً في السلوك والوظائف الجسدية والبيئة.

الفصل الثالث

معرفة العواطف وقياس شدتها

إن مما يساعد على تعلم القدرة على التكيف مع العواطف، أو على تغييرها، أن يكون الإنسان قادراً على معرفة وتمييز العاطفة التي يشعر بها. وقد يكون من الصعب أحياناً معرفة هذه العواطف بشكل جيد. فقد تشعر بالتعب طوال الوقت ولا تنتبه إلى أنك في الحقيقة إنما تعاني من الاكتئاب. وقد تشعر بشيء من الارتجاف وقلة التحكم بالنفس، ولا تنتبه إلى أنك مصاب بالقلق. وبالإضافة إلى الاكتئاب والقلق، فإن هناك عواطف أخرى كالغضب والخجل والشعور بالذنب، والتي تعتبر شائعة الانتشار، ويصعب أحياناً معرفتها وتحديدها بالنسبة لبعض الناس (انظر الفصول ١٠ ـ ١٢).



معرفة العواطف وتحديدها:

توضح القائمة التالية أنواع العواطف التي يمكن أن تشعر بها خلال اليوم. وليست هذه القائمة شاملة لكل العواطف، حيث يمكنك أن تضيف إليها على الأسطر الفارغة عواطف أخرى. وتساعدك هذه القائمة على التحديد الدقيق للعاطفة، وليست مجرد عموميات، كأن تصف مشاعرك أو عاطفتك مثلاً بأنها «سيئة»، أو أنك في عاطفة «جيدة». ولاحظ كيف أن العواطف توصف عادة بكلمة واحدة. وعندما تحدد العاطفة التي تمرّ بك، فإنك ستتمكن من وضع أهداف محددة واضحة للتغير العاطفي، وأن تتابع تقدمك في طريق تحقيق هذه الأهداف. ويمكنك عند تعلم كيفية الفصل والتمييز بدقة بين أنواع العواطف التي تشعر بها من اختيار التصرف المناسب للتخفيف من عاطفة معينة. فبعض طرق ضبط التنفس مثلاً يمكن أن تساعد في علاج الانزعاج والانفعال، إلا أنها لا تساعد في حالات الاكتئاب.



قائمة العواطف:

اكتئاب	قلق	غضب	شعور بالذنب	خجل
حزن	حرج	إثارة	خوف	انزعاج
عدم الأمن	فخر	جنون	ارتباك	خيبة الأمل
ارتعاش	اشمئزاز	ألم	ابتهاج	يأس
ذهول	ذعر	سعادة	حبّ	امتهان

عواطف أخرى ....

وإذا واجهتك صعوبة في معرفة نوع العاطفة التي تمرّ بها، حاول أن تلاحظ التوتر الذي تشعر به في جسمك. فيمكن أن يشير توتر عضلات الكتفين إلى أنك خائف أو مرتبك، بينما قد يشير الشعور بالثقل في جسمك إلى الاكتئاب أو خيبة الأمل.

ومن الطرق الأخرى التي تساعدك على معرفة عاطفتك، أن ترى إن كنت تستطيع ملاحظة ثلاث عواطف مختلفة خلال اليوم الواحد. وإذا كان هذا صعباً، يمكنك أن تختار (٦) من قائمة العواطف المذكورة أعلاه، واكتب أمام كل واحدة منها موقفاً أو حالة جعلتك تشعر بهذه العاطفة.

لقد ظن (فييك) عندما بدأ بالمعالجة المعرفية أنه كان قلقاً ومكتئباً فقط. ومع تعلمه لمعرفة وتمييز العواطف، فقد اكتشف أنه كثيراً ما يكون أيضاً في حالة الغضب. ورغم أنه لم يتعاط المشروب منذ ثلاث سنين، إلا أنه ذكر أنه كان يشعر بالرغبة الشديدة في الشراب كلما خاف من فقدان السيطرة على نفسه. وعندما نظر مع معالجه عن قرب في الأوقات التي شعر فيها باحتمال فقدانه للسيطرة على نفسه، كان واضحاً أنه كان يشعر في هذه الأوقات بالانفعال والغضب الشديدين. وكان يشعر عندما يكون منفعلاً بتسرع ضربات قلبه، وتعرق اليدين، وشعور غريب بأن أمراً مزعجاً على وشك أن يقع. وقد سمّى هذه الإحساسات بـ«فقدان السيطرة»، وشعر بالرغبة الشديدة في الشراب، اعتقاداً منه أن الخمر سيمكنه من استعادة سيطرته على نفسه.

ومن الواضح أن (فييك) لم يكن دقيقاً في معرفة عواطفه، فقد كان كثيراً ما يقول: بأنه «غير مرتاح» أو «أشعر بالدوار». ولذلك كانت من الأهداف العلاجية الأولى لفييك، أن يبدأ بالتفريق بين أفكاره وعواطفه وسلوكه في حالات متعددة من حياته. وليتمكن من القيام بالتغييرات التي رغب فيها، فقد كان لزاماً عليه أن يستطيع التفريق بين هذه المركبات الهامة للتجارب التي يمرّ بها.

وعندما تعلم فييك أن صعوباته العاطفية الأساسية إنما هي الغضب والقلق،

بدأ بتركيز انتباهه على المواقف والحالات التي تجعله يشعر بالغضب والقلق. وقد تعلم أن يفرق بين غضبه المزعج وبين انشغال باله الناتج عن القلق. وقد بدأ بالتفريق بين هذه العواطف بشكل دقيق، بدل أن يجمعها تحت اسم «غير مرتاح» أو «أشعر بالدوار». ومع تعلمه كيف يحدد مشاعره، تبين له أنه عندما تكون عاطفته هي القلق، فقد كان يفكر «إنني بدأت أفقد السيطرة على نفسي». وعندما كانت عاطفته هي الغضب، فقد كان يفكر «هذا ليس عدلاً أبداً، إنني أستحق احتراماً أكثر من هذا».

وقال (بين) في بداية المعالجة، أنه لا يقضي مع أسرته وأصدقائه الوقت الكافي كما كان قد تعوّد في الماضي، وأنه يفضل الوحدة والانفراد، ولما بدأ بالتحليل القريب للمواقف التي رغب فيها بالعزلة عن الآخرين، اكتشف أنه كان كثيراً ما يفكر أن الناس (أقرباء وأصدقاء) لم يكونوا في حاجة إليه، أو لم يرغبوا بالجلوس معه. وتبين له أيضاً أنه كان يتوقع (يفكر) أنه إن مكث مع الآخرين فإنه لن يقضي وقتاً ممتعاً. وأنه عندما كان يفكر «إنهم لا يرغبون بقضاء الوقت معي» و«إذا ذهبت إلى هناك فلن أستمتع بالوقت»، فإن عاطفته كان يغلب عليها الحزن. وتعلم (بين) من المعالجة رؤية العلاقة بين أفكاره وعواطفه، وكيف يميز بينهما.

لقد كان من المهم (لفييك) و(بين) التفريق بين الحالات والمواقف (جزء من البيئة)، والأفكار، والعواطف. ويمكن تمييز الحالات أو المواقف (البيئة) من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

١ ـ مع من كنتُ؟

٢ ـ ماذا كنتُ أفعل؟

٣ ـ متى حدث هذا؟

٤ ـ أين كنتُ؟

وكقاعدة عامة، يمكن تمييز العواطف من خلال كلمة واحدة وصفية. وإذا وجدت نفسك تصف عاطفتك بأكثر من كلمة واحدة، فربما أنك في الحقيقة تصف فكرة وليس عاطفة. والأفكار إنما هي الكلمات أو الصور الذهنية، بما فيها الذكريات التي تأتي على الذهن. ومن المهم جداً، من أجل تعلمك، هذا التفريق بين الأفكار والعواطف وعوامل البيئة. فأنت تستطيع من خلال هذا التفريق أن تحدد الشيء الذي يحتاج للتغير في التجارب التي تمرّ بها.

جدول للتذكير:

- يمكن وصف الحالات أو المواقف بأن تسأل نفسك:
  من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟
- توصف العواطف عادة بكلمة واحدة.
- الأفكار هي الكلمات والصور التي تأتي إلى الذهن.

التدريب: معرفة العواطف:

لقد وضعت صفحة التدريب (٣:١) لتعينك على تميز عواطفك وعزلها عن الجوانب الأخرى الهامة من حياتك. ولإتمام صحيفة التدريب هذه، عليك أن تركز على حالة أو موقف معين شعرت فيه بمشاعر وعاطفة قوية.

صحيفة التدريب (٣:١): تميز العواطف:

صف حالة معينة شعرت فيها بعاطفة قوية. ثم حاول أن تحدد نوع العاطفة التي شعرت بها أثناء هذه الحالة، أو بعدها مباشرة. وافعل هذا لخمس حالات مختلفة.

١ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٢ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٣ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٤ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٥ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

لقد كان أحد أجوبة (فييك) على صفحة التدريب هو التالي:

الحالة: أقود سيارتي بمفردي، في طريقي إلى العمل على الساعة ٧,٤٥ صباحاً.

العاطفة: خوف، وقلق وشعور بعدم الاطمئنان.

وكان أحد أجوبة (بين) التالي:

الحالة: استلمت مكالمة هاتفية من صديق يسألني أن ألعب معه الغولف.

العاطفة: حزن وأسى.

وكما توضح هذه الأمثلة، فإن معرفة الحالة أو الموقف لا يساعدنا دوماً في فهم سبب شعور إنسان ما بعاطفة معينة. فلماذا مثلاً تجعل الدعوة للعب الغولف (بين) يشعر بالحزن؟ إن وجود العاطفة القوية هو مؤشرنا الأول بأن هناك أمر هام يجري. وستتعلم من الفصول القادمة لماذا كل من (بين) و(فبيك) ـ وكذلك أنت ـ أحسستم بهذه العواطف المكتوبة على صفحة التدريب (٣:١).

قياس شدة العواطف:

بالإضافة إلى معرفة العاطفة وتمييزها، فإن من المهم كذلك تعلم قياس شدة هذه العواطف فقياس درجة شدة العاطفة يمكنك من ملاحظة كيف تتغير هذه العاطفة وتتقلب. ويساعد هذا أيضاً على تنبيهك إلى الحالات أو المواقف أو الأفكار المتعلقة بتبدل العاطفة. وأخيراً، يمكنك استعمال قياس شدة العاطفة لتقدير مدى تأثير الطرق الجديدة التي تتعلمها.

وحتى ترى كيف أن عواطفك تختلف أثناء اليوم، فيمكنك أن تستعمل مقياساً لتقدير شدة العاطفة. وقد طوّر (بين) ومعالجه المقياس التالي للعواطف:

٠	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠
لا يوجد أبداً		قليلاً			وسط		كثيراً			أكثر ما يمكن

وطلب المعالج من (بين) بعد ذلك أن يستعمل هذا المقياس ليحدد درجة شدة عواطفه التي ذكرها في صفحة التدريب (٣:١) والمتعلقة بدعوة لعب الغولف، وكانت تقديرات (بين) كالتالي:

الحالة: استلمت مكالمة هاتفية من صديق يدعوني فيها لألعب معه الغولف.

العواطف: حزن، وأسى.

الحزن	٠	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠
						×					

الأسى	٠	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠
										×	

ويشير هذا المقياس أن (بين) قد شعر بعاطفة أسى قوية (٩٠)، وعاطفة حزن متواسطة الشدة (٥٠) عندما كان يتحدث مع صديقه على الهاتف.

التدريب: قياس شدة العواطف:

تقدم صفحة التدريب (٣:٢) تدريباً على قياس عواطفك. والمطلوب منك إعادة كتابة الحالات والعواطف التي كتبت في التدريب (٣:٢) السابق، وحاول قياس عاطفة واحدة لكل من الحالات الخمس التي كتبت، مستعملاً المقياس المذكور. ولا بأس أن ترسم دائرة حول العاطفة التي تقيس.

صفحة التدريب (٣:٢): معرفة العواطف وقياسها:

١ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

٢ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

٣ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

٤ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

٥ ـ الحالة: ....

العاطفة: ....

٠ ١٠ ٢٠ ٣٠ ٤٠ ٥٠ ٦٠ ٧٠ ٨٠ ٩٠ ١٠٠

ولأن معرفة العاطفة وقياس شدتها من المهارات الهامة، فإنه يمكنك متابعة استعمال صفحة التدريب (٣:٢) لمزيد من الممارسة، حتى تصل لمرحلة تستطيع فيها تحديد عواطفك وقياس شدتها ببساطة ويسر. ويمكنك أيضاً قراءة الفصول (١٠ ـ ١٢) والتي تقدم وصفاً مفصلاً للاكتئاب والقلق والغضب والخجل. وكلما تعلمت أكثر عن العواطف، كلما سهل عليك ملاحظة هذه العواطف وتسميتها. وعندما يصبح من السهل عليك تحديد العواطف وقياسها، فهذا يعني أنك جاهز للانتقال إلى الفصل (٤) من الكتاب.

خلاصة الفصل الثالث:

- تشير قوة المشاعر العاطفية إلى وجود أمر هام في حياتنا.
- يمكن للعواطف والمشاعر أن توصف بكلمة واحدة.
- يعطيك تحديد العواطف والمشاعر القدرة على وضع الأهداف ومتابعتها، ويمكّنك من التدخلات المناسبة للتخفيف من عواطف معينة محددة.
- من المهم التمييز الواضح بين الحالة أو الوضع، والعواطف، والأفكار.
- يمكّنك تقدير قياس شدة الانفعال العاطفي من تقييم قوة ردة الفعل العاطفية، ودرجة تغيّرها.

الفصل الرابع

الحالات والعواطف والأفكار

في أحد أيام الربيع الحار في مركز مدينة كاليفورنيا، كان مدرّب التنس يعلم تلميذاً فن ضرب (سيرف) كرة التنس. وبينما كان التلميذ يكرر قذف الكرة في الهواء ثم ضربها بمضرب التنس، كان المدرب يركز انتباهه على كل جزء من حركات التلميذ، وطريقة تحرك جسمه. ولم ينتقده المدرب أبداً، وإنما كان يعطيه ملاحظاته بعد كل ضربة على وضعية المضرب، وارتفاع الكرة عند قذفها في الهواء، وزاوية انحراف المضرب عند ضرب الكرة، وحركة الطالب بعد ضرب الكرة.

ولابد في لعبة التنس من سقوط الكرة في منطقة محددة على أرض الملعب حتى تعتبر الضربة ناجحة. ومع ذلك فمن المفاجئ أن المدرب لم ينظر أبداً أين كانت تسقط الكرة بعد أن يضربها التلميذ. وبدل ذلك، فقد كان انتباه المدرب وكل اقتراحاته منصبة على تحسين كل خطوة أو حركة من لعب التلميذ. لقد كان المدرب متأكداً، من أنه عندما يتعلم التلميذ مهارة كل جزء من الضرب على حدة، فإنه سيستطيع أن يضم هذه الأجزاء إلى بعضها، وأن الكرة بالتالي ستقع في المكان المناسب.

وكما كان تركيز هذا المدرب على تطوير وتحسين مهارات محددة، فكذلك مدرس الموسيقى الذي يساعد التلميذ ليصبح موسيقياً أفضل، من خلال تعلم قراءة الإشارات الموسيقية، والإيقاع، وطرق العزف. وكذلك يوجه مدرب العمل الكفء العمال المتدربين من خلال تعليمهم كيف ينجزون العمل المطلوب عن طريق القيام بمهمات صغيرة محددة. وكل من هذه الأمثلة يشير إلى تعلم مهارات محددة، وتشجيع المتدرب على الممارسة حتى تصبح هذه المهارات المحددة مألوفة وسهلة التنفيذ. ولدينا جميعاً تجارب تظهر إتقان مهارة ما من خلال التدريب المتكرر (مثال: قيادة السيارة وطبخ الطعام).

ومن حسن الحظ أن هناك مهارات محددة يمكن أن تساعدك على تعلم طرق تحسين عواطفك، وعلى إيجاد السلوك المطلوب، وعلى تغير الأفكار التي تتدخل في

طبيعة العلاقات مع الآخرين. ويمكن تلخيص هذه المهارات على صفحة تدريب مؤلفة من سبعة أعمدة. وتدعى هذا الصفحة «سجل الأفكار» (الرسم ٤ : ١). وكما هو الحال في التلميذ الذي يتعلم لعبة التنس، فإنك سوف تستعمل كثيراً في الأسابيع القادمة أقساماً من «سجل الأفكار»، حتى تتقن المهارات المطلوبة، لتستطيع إتمام كامل صفحة التدريب المطلوبة.

(الرسم ٤ : ١) نموذج من سجل الأفكار.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	أ ـ بماذا شعرت؟ ب ـ قس كل عاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	أ ـ بماذا فكرت قبيل شعورك بهذا؟ هل من أفكار أو خيالات أخرى؟ ب ـ ضع دائرة حول الفكرة الحارّة

٤ ـ الأدلة المؤيدة للعاطفة الحارة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة للعاطفة الحارة	٦ ـ الأفكار البديلة	٧ ـ قياس العاطفة
		أ ـ اكتب أفكاراً بديلة أو متوازنة. ب ـ ضع قياساً لدرجة قناعتك في كل فكرة بديلة أو متوازنة (٠ ـ ١٠٠٪).	أعد قياس شدة العواطف في العمود الثاني (٠ ـ ١٠٠٪).

عندما عرض المعالج على مريسا «سجل الأفكار» لأول مرة، فإنها شعرت بالإخفاق والاكتئاب. فاستعمل المعالج ردة الفعل هذه، ليساعد مريسا على إتمام الصفحة الأولى من «سجل الأفكار» (رسم ٤ : ٢). لاحظ أن العمودين الأولين في «سجل الأفكار» يصفان الحالة التي كانت فيها، كيف كانت عواطفها، كما تعلمت هذا في الفصل الثالث. وعندما كان المعالج يساعد ماريسا في تعبئة العمود الثالث المسمى «الأفكار التلقائية (خيالات)»، فقد اكتشفا أفكاراً محددة رافقت ردودها العاطفية. وسوف تتعلم كيف تكشف عن أفكارك التلقائية وخيالاتك في الفصل الخامس.

وقامت ماريسا بعد هذا مع معالجها برسم دائرة حول فكرة («هذا صعب جداً علي») حيث تعلق هذا بقوة بشعورها بالإخفاق. وكتبا معاً الأدلة المؤيدة والتي لم تؤيد الفكرة في العمودين (٤ و٥). وقاسا معاً درجة قناعة ماريسا بكل من الأفكار البدائل (٩٠٪ و٦٠٪ و٧٠٪). وكما ترى في العمود (٧). لقد ساعد تسجيل الأفكار هذا ماريسا على تخفيض شدة شعورها بالإخفاق من (٩٥٪) إلى (٤٠٪) وشعورها بالاكتئاب من (٨٥٪) إلى (٨٠٪).

الرسم (٤ : ٢): سجل الأفكار الأول لماريسا.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
الثلاثاء، ٩,٣٠ صباحاً في مكتب المعالج أنظر إلى سجل الأفكار.	الإخفاق ٩٥٪ الاكتئاب ٨٥٪	(هذا صعب جداً علي.) إني لن أستطيع فهم هذا. خيال/ذكريات: أحمل إلى البيت دفتر علامات المدرسة السيئ ووالديّ يصرخان في وجهي. إنني لن أتحسن أبداً. ليس هناك ما يعينني. إن هذه المعالجة لن تنجح أبداً. مكتوب علي أن أكون مكتئبة دوماً.

٤ ـ الأدلة المؤيدة للعاطفة الحارة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة للعاطفة الحارة	٦ ـ الأفكار البديلة	٧ ـ قياس العاطفة
أنظر لسجل الأفكار هذا ولا أدري ماذا أفعل. لم أكن جيدة في المدرسة أبداً. لا أفهم ماذا تعني بـ «أدلة».	لقد تعلمت في العمل استعمال الكمبيوتر وهو أمر معقد. لقد بدت بعض التدريبات السابقة صعبة حتى ساعدني المعالج في تعبئة بعضها فأصبحت عندها سهلة. لقد قال المعالج أن علي الآن تعلم العمود الأول والثاني فقط. يمكنني طلب المساعدة من المعالج حتى أتعلم القيام به بمفردي.	رغم أن هذا يبدو صعباً الآن، فقد تعلمت أموراً صعبة في الماضي ٩٠٪ سيريني المعالج كيف أقوم بهذا الأمر. ٦٠٪ مع الممارسة سيصبح الأمر معقولاً وسهلاً ٧٠٪.	الإخفاق ٤٠٪. الاكتئاب ٨٠٪.

وسيعرض عليك الفصل (٦) كيف تبحث عن أدلة على أفكارك التلقائية. وستتعلم في الفصل (٧) كيف تستخدم الأدلة لتبني أفكاراً لطرق أفضل للتكيف والنظر لحياتك. وستركز في تتمة هذا الفصل على كيفية تعبئة الأعمدة (١ ـ ٣) من سجل الأفكار، مستخدماً المهارات التي تعلمتها حتى الآن.

العمود ١ : الحالة.

لقد تعلمت في الفصل (٣) كيف تصف حالات معينة، عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة. فعندما تملأ العمود الأول من سجل الأفكار، حاول أن تكون بقدر الإمكان محدداً ودقيقاً. صف الحالة من حولك. وحاول حصر عمود الحالة في إطار وقت معين بما لا يتجاوز (٣٠) دقيقة. فليس من المفيد مثلاً أن تقول «طوال يوم الثلاثاء». فلا شك أنه كان هناك أنواعاً متعددة من الحالات والأفكار والعواطف خلال ذلك اليوم. وفي وصف ماريسا لحالتها بأنها «الثلاثاء، ٩,٣٠ صباحاً، في مكتب المعالج أنظر في سجل الأفكار» مثالاً لتحديد الحالة بشكل جيد.

العمود ٢ : العواطف.

دوّن في عمود «العواطف» من سجل الأفكار. العواطف التي شعرت بها في الحالة التي وصفتها في العمود (١). وضع أمام كل عاطفة مقياس شدة هذه العاطفة من (٠ إلى ١٠٠). يمكن عادة وصف العاطفة بكلمة واحدة. وكما تعلمت في الفصل (٣)، يمكنك أن تشعر بأكثر من عاطفة في الحالة الواحدة. ويجب أن تسجل كل عاطفة شعرت بها في هذه الحالة مع مقياس شدتها. وإذا وجدت صعوبة في معرفة العواطف التي شعرت بها، فيمكنك أن تعود إلى جدول العواطف الذي ذكر في الفصل (٣). وإذا وصفت عاطفتك بجملة، فقد يكون ما وصفته هو فكرة وليس عاطفة. واكتب عندها هذه الجملة في عمود الأفكار، وتابع البحث عن كلمة لتصف عاطفتك في العمود الثاني.

قد يرغب الذين يشعرون بنوبات الذعر والقلق في كتابة أعراضهم الجسدية التي يشعرون بها أثناء النوبة (انظر الفصل ١١). ولأنه لا يوجد عمود خاص لهذه الأعراض، فإنه يمكن كتابتها في عمود «العواطف». ويتم عادة وصف الأعراض الجسدية بكلمة أو كلمتين (على سبيل المثال، تسرع القلب ٨٥٪).

العمود ٣: الأفكار.

ضع في عمود «الأفكار التلقائية (خيالات)» كل ما يدور في ذهنك في الحالة التي وصفت، بحيث تكتب فقط الأفكار التي وجدت وقت الحالة. ويمكن للأفكار أن تكون كلمات أو صور. وإذا كانت خيالات أو ذكريات فحاول أن تصفها بكلمات. ولاحظ كيف أن ماريسا قد وصفت إحدى أفكارها كتصورها وهي تحمل دفتر علامات مدرستها السيّئ (الرسم ٤ : ٢). وسيقدم الفصل (٥) معلومات مفصلة أكثر، لمساعدتك لتكون أقدر على معرفة وتحديد أفكارك.

وكمثال، فقد جلبت ماريسا سجل الأفكار في الرسم (٤ : ٣) لجلسة المعالجة، وقد ملأت الأعمدة الثلاثة الأولى.

الرسم (٤ : ٣): سجل الأفكار الثاني لماريسا.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
الأربعاء، ٢,٤٥ بعد الظهر سيأتي مدير عملي لتفحص سير العمل في مشروع دفع الرواتب.	الاكتئاب ٩٠٪ العصبية ٩٥٪ الخوف ٩٧٪	لم أنهِ المشروع المطلوب. إنني فشلت. سوف أطرد من عملي. إنه لأمر مخجل أن أخبر أسرتي بأنني قد فقدت عملي.

ومثال آخر كيف انفعل (فيبك) لنقاش دار بينه وبين زوجته (رسم ٤ : ٤).

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
الجمعة ٦,٠٠ بعد الظهر أتجادل مع جودي حول أي فيلم سينمائي سنشاهد.	غضب ٩٩٪ انجرحت ٩٥٪ حزن ٧٠٪	إنها لا تبالي أبداً فيما أرغب فعله. إننا دوماً نعمل ما ترغب هي فيه. إنها دوماً تحب أن تكون المسيطرة. إنني أفضل أن أكون هادئاً أو بليداً بدل أن أنفعل وأغضب هكذا. إنني أكره أن أغضب دوماً. أحتاج لبعض الشراب.

ومثال آخر من سجل أفكار (ليندا) عندما أصيبت بأول نوبة ذعر (رسم ٤ : ٥)

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
٢,٣٠ بعد الظهر في السوق بمفردي، أشتري حاجتي لمدة ٤٥ دقيقة.	خوف ١٠٠٪ ذعر ١٠٠٪	بدأ قلبي بالتسرع. بدأت بالتعرق. قد يتوقف تنفسي. لا أتمكن من استنشاق الهواء. أشعر بالدواخ. إنني مصابة بنوبة قلبية. لقد بدأت أفقد السيطرة. إنني سأموت. أحتاج أن أذهب إلى المستشفى. خيال: أرى نفسي على الأرض ومن دون تنفس.

وقد أحضر (بين) سجل الأفكار الموجود في الرسم (٤:٦) إلى معالجة بعد أن بدأ المعالجة بقليل.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
٢٥ نوفمبر أحضّر نفسي لحضور حفلة العيد في بيت ابنتي في الساعة ١١ صباحاً.	حزن ٨٥٪ ندامة ٨٠٪	العيد وقت حزين بالنسبة لي. إن لي ابنتان تعيشان مع أسرتهما خارج المدينة. إني لا أتمكن من رؤيتهما كما أريد. وقت العيد هو الموسم حيث على الأسر أن تكون كاملة ومجتمعة. إننا لن نكون أسرة مجتمعة كما كنا. إن حياتي لن تكون جيدة كما كانت في الماضي.

جدول للتذكير:

- إن عمود «الحالة» في سجل الأفكار يركز بشكل خاص على: من؟ وماذا؟ ومتى؟ وأين؟
- تعرّف العواطف بكلمة واحدة، وتقاس شدتها على مقياس من (٠) إلى (١٠٠).
- يصف عمود «الأفكار التلقائية (خيالات)» في سجل الأفكار، الأفكار والمفاهيم والاهتمامات والخيالات والمعاني المتصلة بالحالة المعينة.

التدريب: التفريق بين الحالات والعواطف والأفكار:

تحتوي صفحة التدريب (٤:١) على تمرين يساعدك على أن تميز بشكل أفضل بين أفكارك وعواطفك والحالات. اكتب في العمود الفارغ على الشمال فيما إذا كانت الأشياء المذكورة على اليمين عبارة عن فكرة أو عاطفة أو حالة. على غرار الثلاث أمثلة الأولى المكتوبة.

صفحة التدريب (٤:١): التفريق بين الحالات والعواطف والأفكار

حالة ـ أو عاطفة ـ أو فكرة

١ ـ عصبية. .... عاطفة ....

٢ ـ في المنزل. .... حالة ....

٣ ـ إنني لن أستطيع القيام بهذا. .... فكرة ....

٤ ـ حزن. ....

٥ ـ أتكلم مع صديق على الهاتف. ....

٦ ـ منزعج. ....

٧ ـ أقود سيارتي. ....

٨ ـ أنا دوماً بهذا الشعور. ....

٩ ـ في العمل. ....

١٠ ـ أكاد أن أجن. ....

١١ ـ غضبان. ....

١٢ ـ إنني غير جيد. ....

١٣ ـ الساعة ٤ بعد الظهر. ....

١٤ ـ يبدو أن أمراً سيئاً سيقع. ....

١٥ ـ لا شيء يجري على ما يرام. ....

١٦ ـ إحباط. ....

١٧ ـ إنني لن أستطيع أن أتجاوز هذا. ....

١٨ ـ جالس في المطعم. ....

١٩ ـ إنني فاقد السيطرة تماماً. ....

٢٠ ـ إنني فاشل. ....

٢١ ـ أتكلم مع والدتي على الهاتف. ....

٢٢ ـ إنها متناقضة مع نفسها. ....

٢٣ ـ مكتئب. ....

٢٤ ـ إنني خاسر. ....

٢٥ ـ مذنب. ....

٢٦ ـ في منزل ولدي. ....

٢٧ ـ إنني أعاني من نوبة قلبية. ....

٢٨ ـ لقد استغلني الناس. ....

٢٩ ـ متمدد على السرير أحاول النوم. ....

٣٠ ـ لن تنجح هذه الطريقة أبداً. ....

٣١ ـ خجل. ....

٣٢ ـ سوف أخسر كل ما أملك. ....

٣٣ ـ خوف. ....

والقائمة التالية تحوي إجابات صفحة التدريب (٤ : ١). وإذا وجدت أي فروق بين إجاباتك وهذه الإجابات يمكنك مراجعة فصول الكتاب السابقة لمعرفة الأسباب.

١ ـ عصبية.	.... عاطفة ....
٢ ـ في المنزل.	.... حالة ....
٣ ـ إنني لن أستطيع القيام بهذا.	.... فكرة ....
٤ ـ حزن.	.... عاطفة ....
٥ ـ أتكلم مع صديق على الهاتف.	.... حالة ....
٦ ـ منزعج.	.... عاطفة ....
٧ ـ أقود سيارتي.	.... حالة ....
٨ ـ أنا دوماً بهذا الشعور.	.... فكرة ....
٩ ـ في العمل.	.... حالة ....
١٠ ـ أكاد أن أجن.	.... فكرة ....
١١ ـ غضبان.	.... عاطفة ....
١٢ ـ إنني غير جيد.	.... فكرة ....
١٣ ـ الساعة ٤ بعد الظهر.	.... حالة ....
١٤ ـ يبدو أن أمراً سيئاً سيقع.	.... فكرة ....
١٥ ـ لا شيء يجري على ما يرام.	.... فكرة ....
١٦ ـ إحباط.	.... عاطفة ....
١٧ ـ إنني لن أستطيع أن أتجاوز هذا.	.... فكرة ....
١٨ ـ جالس في المطعم.	.... حالة ....
١٩ ـ إنني فاقد السيطرة تماماً.	.... فكرة ....
٢٠ ـ إنني فاشل.	.... فكرة ....
٢١ ـ أتكلم مع والدتي على الهاتف.	.... حالة ....
٢٢ ـ إنها متناقضة مع نفسها.	.... فكرة ....
٢٣ ـ مكتئب.	.... عاطفة ....
٢٤ ـ إنني خاسر.	.... فكرة ....
٢٥ ـ مذنب.	.... عاطفة ....
٢٦ ـ في منزل ولدي.	.... حالة ....

٢٧ - إنني أعاني من نوبة قلبية .... فكرة ....
٢٨ - لقد استغلني الناس .... فكرة ....
٢٩ - متمدد في السرير أحاول النوم .... حالة ....
٣٠ - لن تنجح هذه الطريقة أبداً .... فكرة ....
٣١ - خجل .... عاطفة ....
٣٢ - سوف أخسر كل ما أملك .... فكرة ....
٣٣ - خوف .... عاطفة ....

وإذا كانت عندك صعوبات في التفريق بين الحالات والعواطف والأفكار، فيمكنك مراجعة الفصلين (٣ و٤). فمن المهم جداً أن تستطيع التفريق بين هذه العناصر من تجاربك لكي تستطيع أن تقوم بالتغير المطلوب في حياتك. وستتمكن من خلال قدرتك على التفريق بينهما من إجراء التغيرات الهامة بالنسبة إليك.

خلاصة الفصل الرابع:

- يساعد سجل الأفكار على امتلاك مهارات متنوعة، من شأنها أن تساعدك على تحسين عاطفتك وعلاقاتك، وتؤدي إلى تغير سلوكي إيجابي.
- إن الأعمدة الثلاثة الأولى من سجل الأفكار، تفرّق بين الحالة والعواطف والأفكار التي أتتك وأنت في حالة معينة.
- يتضمن «سجل الأفكار» تسجيلاً للأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للأفكار التي سجلتها.
- تعطيك سجلات الأفكار فرصة لتطوير طرق جديدة للتفكير، والتي من شأنها أن تؤدي لتحسين المشاعر.
- وكما هو الحال في أي مهارات جديدة، فإنك تحتاج للتدريب على إكمال تسجيل الأفكار قبل الحصول على نتائج ثابتة.

الفصل الخامس

الأفكار التلقائية/الآلية

كانت ماريسا جالسة في مكتبها تعمل عندما دخل المشرف: ليسلم عليها. وأثناء حديثهما قال المشرف: «وبالمناسبة، أريد أن أشكرك على التقرير الجيد الذي كتبتيه البارحة». ومباشرة عندما قال المشرف هذا، شعرت ماريسا بالقلق والخوف. وبقيت تشعر بهذا بقية النهار.

كان (فييك) يرتب بعض صحون المطبخ على الطاولة، عندما قالت له زوجته: «لقد أخذتُ السيارة إلى الكراج اليوم لفحص الزيت». فقال فييك وبشيء من الانزعاج: «لقد قلت لك أنني سأغير الزيت يوم السبت القادم». فأجابت زوجته، «لقد سمعتك تقول أنك ستعتني بالسيارة منذ أسبوعين، فقمت أنا برعايتها بنفسي». فصاح فييك: «حسناً إذاً!» وهو يلقي بمنشفة الصحون عبر الغرفة، وأضاف: «لماذا لا تتخذين لنفسك إذاً زوجاً آخر». ثم حمل معطفه وخرج من المنزل صافعاً الباب وراءه.

وكما حدث مع ماريسا، فستلاحظ وأنت تتابع النظر في عواطفك، أن هناك أوقاتاً تشعر فيها بعواطف قد لا تتناسب مع الحالة أو الحدث. فمعظم الناس لا يشعرون بالقلق أو الخوف عندما يسمعون شكراً من الآخرين. وقد تشعر في أحيان أخرى بردة فعل قوية، كالتي حدثت مع فييك. وقد يفكر إنسان ينظر لهذا المشهد من الخارج، أن ردة فعل فييك كانت شديدة جداً، بينما يراها (فييك) بأنها هي ردة الفعل الصحيحة.

فكيف يمكن لنا نفهم طبيعة عواطفنا؟ إننا يمكن أن نفهمها تماماً عن طريق الانتباه لأفكارنا. ويمكنك أن تنظر إلى الأفكار على أنها مؤشرات إلى فهم العواطف. فيمكن أن ننظر إلى لغز ماريسا بالشكل التالي:

حالة	مؤشر: الأفكار	العاطفة
سماع إطراء من المشرف	؟؟؟	قلق ٨٠٪ خوف٩٠٪

كيف يمكن فهم هذا الأمر؟ لقد كانت ماريسا مرتبكة، ولم تفهم لماذا كانت ردة فعلها بهذا الشكل حتى تكلمت مع معالجها.

المعالج: وماذا كان مخيفاً بالنسبة لكِ في هذه الحالة؟

ماريسا: لا أدري، ربما لمجرد معرفة أن المشرف قد لاحظ عملي.

المعالج: وما هو المخيف في هذا؟

ماريسا: إنني لا أقوم بالعمل دوماً بشكل جيد.

المعالج: وماذا يمكن أن يحدث؟

ماريسا: في يوم من الأيام سيلاحظ المشرف خطأً ما.

المعالج: وماذا يمكن أن يحدث عندها؟

ماريسا: سيغضب المشرف عليّ كثيراً.

المعالج: وما هو أسوء ما يمكن أن يحدث؟

ماريسا: إني لم أفكر بهذا، ولكن ربما قد أطرد من عملي.

المعالج: وماذا يمكن أن يحدث عندها؟

ماريسا: سأواجه صعوبات في إيجاد عمل آخر بسبب التقرير السيئ.

المعالج: هل يمكنك يا ماريسا، أن تلخّصي ما هي أفكارك التي يمكن أن تساعد في فهم أسباب شعورك بالخوف عند سماع شكر المشرف؟

ماريسا: يمكنني الآن أن أرى، كيف أن سماعي للشكر، جعلني أدرك أن مشرفي ينتبه ويلاحظ أعمالي. ولأني أعلم بأني قد أرتكب أخطاءً، فكرت بما يمكن أن يحدث إذا لاحظ المشرف إحدى هذه الأخطاء. وقد أكون قفزت إلى نتيجة هي أنني قد أطرد من عملي، ولا أكون قادرة على إيجاد عمل آخر. ويبدو الآن أن الأمر كان سخيفاً.

لاحظ كيف أن الأفكار قد كشفت من قبل ماريسا، وأن المعالج قدم فقط بعض المؤشرات لفهم فعلها العاطفية.

الحالة	مؤشر: الأفكار	العاطفة
سماع شكر من المشرف	قد أرتكب خطأً، وأطرد من العمل، ولن أحصل على عمل آخر.	قلق ٨٠٪ خوف ٩٠٪

إن معظمنا يشعر بالقلق والخوف، إذا اعتقدنا بأننا سنطرد من عملنا ولن نحصل على عمل آخر. والآن يمكننا فهم عواطف ماريسا. وكما ترى، أن الخطوة الهامة في فهم عواطفنا هي تعلم تمييز الأفكار المرافقة لها.

حاول أن تحزر ما هي الأفكار التلقائية لفيك، عندما غضب مع زوجته لأنها غيّرت زيت السيارة.

حالة	مؤشر: الأفكار	العاطفة
غيرت الزوجة زيت السيارة. وقالت: «سمعتك من أسبوعين تقول بأنك ستعتني بالسيارة، فقمت برعايتها بنفسي».	؟؟؟	غضب ٩٥٪

واكتب في عمود «مؤشر الأفكار» أي فكرة تخطر في ذهنك، مما يمكن أن يفسّر غضب فيك.

أدرك فيك بعد أن ترك المنزل أنه لم يتزعج لأن زوجته قد غيرت زيت السيارة. إنه في الحقيقة، كان مشغولاً جداً طوال الأسبوع، ولذلك كان تغيير الزيت من قبل الزوجة أمراً مساعداً له. إلا أن غضبه كان متعلقاً بالأفكار التي كانت في ذهنه حول تغيير الزيت. فقد فكر، «إنها غاضبة مني لأنني لم أقم بالعمل. إنها لا تقدر كم أحاول جاهداً أن أقوم بكل شيء. إنها تنتقدني، وتعتقد أني مقصّر. ومهما حاولت جاهداً، فإنها لا ترضى عني أبداً». إن هذه الأفكار تساعدنا على فهم ردة فعل فيك. ويسمى هذا النوع من الأفكار «الأفكار الأوتوماتيكية أو الآلية أو التلقائية»، لأنها تندفع إلى ذهننا بشكل تلقائي طوال اليوم. إننا لا نخطط أو ننوي التفكير بطريقة معينة، بل إننا قد لا نكون على وعي وإدراك بأفكارنا التلقائية. ومن أهم أهداف المعالجة المعرفية هو جعل هذه الأفكار التلقائية تحت الوعي والإدراك.

إن الإدراك هو الخطوة الأولى للتغيير والطريقة المثلى لحل المشكلات. فعندما انتبه (فيك) إلى أفكاره، فتحت أمامه عدة احتمالات للتغيير. فعندما يدرك مثلاً أن أفكاره كانت غير معقولة، أو لم تكن مناسبة، فإنه يستطيع أن يغير من فهمه للحالة أو الموقف. بينما إذا استنتج أن أفكاره كانت معقولة ومنطقية، فإنه يستطيع عندها الحديث المباشر مع زوجته ليناقش معها مشاعره، وليسألها أن تبدي تفهماً أكبر لجهوده التي يبذلها.

كيف يمكن أن ندرك أفكارنا التلقائية؟

لأننا دوماً في حالة تفكير وتخيل، فإن لدينا أفكاراً تلقائية على الدوام. فنحن قد نفكر ونحلم عن غداء أو عطلة نهاية الأسبوع، أو قد نقلق من خطأ ما

ارتكبناه. والأفكار التلقائية التي نهتم بها في هذا الكتاب، هي التي تساعدنا على فهم عواطفنا القوية. وقد تكون هذه الأفكار كلمات («سوف أطرد من عملي»)، أو خيالات وصور ذهنية (فقد تكون ماريسا قد تخيلت نفسها بدون منزل أو مأوى تجرّ عربة للبيع في الطريق)، أو ذكريات (فقد تكون قد لمعت في ذهنها الذكرى عندما ضُربت على يدها بالعصا من قبل مدرستها بسبب ارتكابها خطأً ما).

مؤشرات مساعدة:

لمعرفة الأفكار التلقائية حاول أن تلاحظ ماذا يدور في ذهنك عندما تكون لديك مشاعر قوية، أو ردة فعل شديدة تجاه أمر ما.

وللتدريب على معرفة الأفكار التلقائية، اكتب ماذا يدور في ذهنك عندما تتخيل نفسك في الحالات والمواقف التالية:

١ ـ **الحالة**: إنك في السوق تحاول أن تشتري هدية ثمينة لنفسك، وقد كنت قد رأيت هذه الهدية في السوق منذ عدة أسابيع، ومن ذلك الحين تحاول أن تدخر ثمنها. وعندما تصل إلى المحل التجاري، يقول لك البائع: إنه لم تعد هذه الهدية متوفرة.

الأفكار التلقائية: ....

....

....

....

....

٢ ـ **الحالة**: لقد طبخت طعاماً لحفلة عند الجيران، وقد كنت مضطرباً قليلاً لأنك لأول مرة تطبخ هذا الطعام حيث استعملت مواد جديدة. وبعد عشر دقائق يأتي بعض الجيران ويخبرونك بأن الطعام لذيذ.

الأفكار التلقائية: ....

....

....

....

....

ولا شك أن لدى الناس أفكاراً تلقائية مختلفة في مثل هذه الحالات. ففي مثال الطعام في الحالة الثانية، يفكر بعض الناس «حسناً، كان الطعام لا بأس به»، ولذلك يشعرون بالراحة أو الفخر. بينما يفكر آخرون «إنهم يقولون هذا الكلام

كي لا يجرحوا مشاعري، وقد تكون نكهة الطعام سيئة»، ولذلك يشعرون بالخجل أو الارتباك. وكما ترى، فهناك في كل حالة عدة طرق لتفسير معنى هذه الحالة. ويحدد تفسيرك طبيعة عاطفتك ومشاعرك.

وفي الحقيقة، تكون لدينا عادة العديد من الأفكار التلقائية المتعلقة بالموقف الحقيقي في الحياة. وتوجد في القائمة التالية بعض الأسئلة التي تساعدك على معرفة أفكارك التلقائية. وليس بالضرورة أن يساعدك كل سؤال في كل موقف، ولكن من خلال طرح كل هذه الأسئلة على نفسك، ستزيد من احتمال اكتشافك لمعظم أفكارك التلقائية.

أسئلة لتساعدك على معرفة الأفكار التلقائية:

- ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بهذه العواطف؟
- لأي شيء يشير هذا في طبيعتي، إن كان صحيحاً؟
- ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟
- ما هو الأمر الذي أخشى حدوثه؟
- ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع، إن كان هذا صحيحاً؟
- لأي شيء يشير هذا فيما يتعلق بمشاعر الناس وأفكارهم عني؟
- إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟
- ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني أثناء هذه الحالة؟

ولمعرفة الأفكار التلقائية في حالة ما، اسأل نفسك هذه الأسئلة حتى تصل إلى تحديد الأفكار التي تساعدك على فهم ردود فعلك العاطفية. وقد تحتاج لأن تسأل نفسك هذه الأسئلة مرتين أو ثلاث مرات، حتى تكتشف كل الأفكار التلقائية. ولكي تعرف الخيالات والذكريات، اترك لذهنك عنان التفكير، وانظر إذا كان هناك صوراً معينة تأتي إلى ذهنك عندما تفكر في الحالة المصاحبة لعواطفك القوية.

التدريب: التفريق بين الحالات والعواطف والأفكار:

فكر في وقت ما خلال هذا اليوم أو يوم أمس، عندما كانت لديك عواطف قوية كالاكتئاب أو الغضب أو القلق، واكتب عن هذه التجربة، على صفحة التدريب (٥: ١) التالية، وذلك بوصف الحالة وعواطفك وأفكارك بكل التفصيلات التي تستطيع تذكرها. لقد صمم هذا التدريب ليساعدك على تحديد وعزل وفهم العناصر المختلفة لتجربتك، والذي يعتبر الخطوة الهامة لتعلم كيف تسيطر على عواطفك.

صفحة التدريب (٥ : ١): التفريق بين الحالات والعواطف والأفكار.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	صف مشاعرك بكلمة. قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ ـ إلى ماذا يمكن أن يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع إن كان هذا صحيحاً؟ ـ إلى ماذا يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟

يعتبر تعلم تمييز الأفكار التلقائية أمراً ممتعاً جداً، وهو سيساعدك على فهم أسباب شعورك بالعاطفة التي تشعر بها في الحالات المختلفة. وكلما زاد انتباهك إلى أفكارك التلقائية، كلما أصبح من السهل أن تميز عدة أفكار متصلة بعاطفة واحدة.

التدريب: تمييز الأفكار التلقائية:

لقد صممت صفحة التدريب (٥ : ٢) لتقدم لك مزيداً من التدريب والممارسة على تمييز أفكارك التلقائية. إن الأفكار التلقائية هي المنطلق المناسب للتغيير خلال كل الفصول الباقية من هذا الكتاب، ولذلك من المهم أن تصبح متمكناً من

معرفتها. وقبل أن تتابع القراءة، حاول أن تجيب على صفحة التدريب (٥ : ٢) التالية لحالة أخرى مررت بها بمشاعر قوية. واستعمل الأسئلة المذكورة في أسفل العمود الثالث لتساعدك على معرفة أفكارك. واسأل نفسك أي سؤال من شأنه أن يعينك على معرفة أفكارك التلقائية في هذه الحالة.

صفحة التدريب (٥ : ٢): معرفة الأفكار التلقائية.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	صف مشاعرك بكلمة، قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ ـ إلى ماذا يمكن أن يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع إن كان هذا صحيحاً؟ ـ إلى ماذا يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟

إن معرفة أفكارك التلقائية خطوة هامة في تحسين مشاعرك، وزيادة قدرتك على التكيف. وستعلمك الفصول (٦ ـ ٧ ـ ٨ ـ ٩) ماذا عليك أن تفعل بهذه الأفكار لتساعدك على التحسّن.

الأفكار الساخنة:

لعله قد حصل معك مرة ودخلت إلى غرفة، ثم أدرت مفتاح الضوء على الطاولة، ولكن لم تحصل على النور. وتكون عندها قد عرفت أن شريط كهرباء الضوء غير موصول بنقطة الكهرباء، ولذلك لم يكن هناك طاقة تصل إلى الضوء. إننا نسمي الشريط المتصل بالكهرباء بالشريط «الساخن». وكذلك الحال بالنسبة إلى الأفكار التلقائية الأكثر اتصالاً بالعاطفة، حيث نسميها الأفكار «الساخنة». فهذه الأفكار هي التي تحمل الشحنة العاطفية، وبالتالي فهي الأفكار التي علينا أن نميزها ونفحصها، وأحياناً نغيرها حتى نشعر بالتحسّن.

ولنتعرف على الأفكار التلقائية الساخنة، ننظر في واحد من سجل الأفكار عند فييك (رسم ٥:١ التالي). ولكي يستطيع فييك معرفة أفكاره، فقد سأل نفسه الأسئلة السابقة في هذا الفصل.

الرسم (٥ : ١): سجل أفكار فيك:

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
أسلم التقرير الشهري إلى مشرفتي. تقرؤه وهي واقفة في مكتبي. الثلاثاء ٤,٣٠ بعد الظهر	مضطرب ٩٠٪ منزعج ٦٠٪	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالاضطراب؟ لماذا تقرأ المشرفة التقرير هنا في المكتب؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ سوف تكون غير مسرورة لكمية المبيعات. أكيد أن الآخرين قد باعوا أكثر. ـ إلى ما يشير هذا بالنسبة إلي إذا كان صحيحاً؟ هذا يعني أنني غير جيد. ـ ماذا يمكن أن يحدث إن كان هذا صحيحاً؟ سوف أطرد من العمل أو ينقص مرتبي. ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالانزعاج؟ إنه لا أحد يقدر كم أبذل من الجهد في العمل. ـ ماذا يعني هذا بالنسبة للناس الآخرين؟ إنه يعني أن الناس دوماً ينتقدون، وأنا لن أتقدم أبداً. إن هذا ظلم. ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني الآن؟ ذكريات والدي وهو ينتقدني عندما قصصت حشائش الحديقة.

لاحظ أن فييك قد وصف الحالة، ومن ثم حدد العواطف مع قياس شدتها. ولكي يكتشف الأفكار التلقائية المرافقة لشعوره بالقلق، فقد سأل نفسه بعض الأسئلة السابقة.

وبعد أن حدد عدداً من الأفكار التي تساعده على شرح أسباب هذا القلق، سأل نفسه أسئلة ليستطيع معرفة الأفكار التلقائية المرافقة لشعوره بالانزعاج. وأخيراً، بحث في نفسه عن الخيالات والذكريات التي في ذهنه، فتذكر وقتاً في الماضي كان قد شعر فيه بنفس العواطف التي شعر بها اليوم.

ولكي يكتشف أياً من أفكاره هي الأفكار الساخنة ـ التي تحمل أكبر شحنة عاطفية ـ فقد نظر فييك إلى كل فكرة على حدة، ليرى أي منها تجعله يشعر بالقلق أو الانزعاج. فمثلاً، إذا ظن أنها الفكرة الأولى «لماذا تقرأ المشرفة التقرير هنا في المكتب؟» فقد يقرر أن شدة قلقه لم تتجاوز (١٠٪) فقط. ولكنه عندما فكر «سوف تكون غير مسرورة لكمية المبيعات»، فإن قلقه سجل شدة قدرها (٤٠٪). ويمكن أن نرى هنا درجة شدة كل عواطف فييك:

الفكــرة	العاطفــة
لماذا تقرأ المشرفة التقرير هنا في المكتب؟	قلق ١٠٪
سوف تكون غير مسرورة لكمية المبيعات.	قلق ٤٠٪
أمن المؤكد أن الآخرين قد باعوا أكثر مني.	قلق ٨٠٪
هذا يعني أنني غير جيد.	قلق ٩٠٪
سوف أطرد من العمل أو ينقص مرتبي.	قلق ٩٠٪
لا أحد يقدر كم أبذل من الجهد في عملي.	انزعاج ٤٠٪
الناس دوماً ينتقدون.	انزعاج ٤٠٪
لن أتقدم أبداً. إن هذا ظلم.	انزعاج ٨٠٪
ذكريات والدي وهو ينتقدني عندما قصصت حشائش الحديقة.	انزعاج ٦٠٪
	قلق ٩٠٪

وكما ترى، فإن فكرة فييك الأولى لم تكن وثيقة الصلة بالعاطفة، ولذلك فهي ليست فكرة ساخنة تماماً. بينما أفكاره الأربع بعد ذلك، كلها متصلة بعاطفة القلق، ولذلك فهي كلها أفكار ساخنة. وثلاث من هذه الأربع وهي «أكيد أن الآخرين قد باعوا أكثر». و«هذا يعني أنني غير جيد». و«سوف أطرد من العمل أو ينقص مرتبي». جعلت فييك شديد القلق، ولذلك فهذه الأفكار هي الأكثر

سخونة. يا ترى ما هي أفكار (فييك) الأكثر سخونة بالنسبة لعاطفة الانزعاج؟ إنك عندما تحاول أن تبحث عن مزيد من الأفكار التلقائية بأن تسأل نفسك أسئلة، كما فعل فييك، فإن هذا يزيد من احتمال حصولك على الأفكار الساخنة التي تساعدك على فهم ردود فعلك العاطفية.

وهناك أمر آخر هام على سجل (فييك) للأفكار. لاحظ أن ذكريات الطفولة التي تذكرها كانت فكرة ساخنة لكلا العاطفتين القلق: (٩٠٪) والانزعاج (٦٠٪). ويبدو أن هذه الذكرى وثيقة الصلة جداً بردة فعله العاطفية تجاه المشرفة. وقد تعلم فييك بعد ذلك، أن يبحث عن الأمور المتشابهة والأمور المختلفة بين قراءة المشرفة للتقرير وبين نقد والده عندما قصّ حشيش الحديقة. إن إدراك هذه الذكرى، وتعلم رؤية الفرق بين تجارب طفولته وبين تجارب حياته كراشد، ستساعد فييك على تعلم كيف تكون ردود أفعاله مع كل من مشرفته وزوجته أكثر اعتدالاً.

التدريب: معرفة الأفكار الساخنة:

والآن حيث أصبحت جاهزاً لكي تكتشف أفكارك الساخنة. حاول أن تعود للتدريب (٥:٢) واستعرض كل فكرة ذكرتها، وأن تقيس مدى علاقة هذه الفكرة مع كل عاطفة ذكرتها في ذلك التدريب (٠ ـ ١٠٠٪). واكتب قياس العلاقة أمام كل فكرة. وستساعدك هذه القياسات على معرفة أي فكرة من بين هذه الأفكار هي الفكرة أو الأفكار الساخنة. هل تساعدك هذه الأفكار على فهم أسباب شعورك بتلك العاطفة بالذات؟ وحاول أن تضع دائرة حول الأفكار الساخنة الواردة في التدريب (٥:٢). وإذا لم تكن أي من هذه الأفكار أفكاراً ساخنة، اسأل نفسك الأسئلة الواردة في هذا الفصل تحت عنوان «أسئلة لتساعدك على معرفة الأفكار التلقائية» لتتمكن من اكتشاف أفكار تلقائية جديدة.

إن المهارات التي يشرحها هذا الفصل هامة جداً، ولذلك فهو ينتهي بسجل خاص للأفكار.

فصفحة التدريب (٥:٣) شبيهة بالتدريب (٥:٢) مع زيادة عمود رابع، والذي يمكنك أن تسجل فيه درجة شدة كل فكرة من الأفكار التلقائية التي كتبتها. لاحظ الإشارات المساعدة والأسئلة في أسفل العمود الثالث، والتي تساعدك على معرفة المعلومات التي تضعها في عمود «الأفكار التلقائية».

استعمل صفحة التدريب (٥:٣) حتى تنجح في معرفة أفكارك التلقائية، وكذلك الأفكار الساخنة الوثيقة الصلة بعواطفك. وننصحك بإكمال صفحة

التدريب (٥ : ٣) مرة في اليوم، ولمدة أسبوع. إن هذه الخبرة ضرورية جداً لتعرف كيف تقيِّم أفكارك، وكيف تستطيع التغيير إذا كنت مصمماً على أن هناك طريقة تفكير أكثر تكيفاً وأكثر صحة.

وكلما زاد عدد صفحات التدريبات التي تقوم بها، كلما زادت سرعة شفائك وتحسّنك. إن تسجيل الأفكار ليس اختباراً، وإنما تدريباً على معرفة أفكارك ونمط تفكيرك، الذي سيعطيك الخبرة في معرفة وتمييز عواطفك وأفكارك المؤثرة في حياتك اليومية. وستصبح مع استمرار التدريبات أكثر خبرة في ملء سجل الأفكار. وستشعر مع ازدياد خبراتك بالتحسّن، ويخفّ اكتئابك وينقص قلقك، وتصبح أكثر سعادة، وأكثر سيطرة على حياتك. إنك عندما تتقن إملاء الأعمدة (١ ـ ٣) من سجل الأفكار، فهذا يعني أنك جاهز لمتابعة بقية الكتاب.

صفحة التدريب (٥ : ٣): معرفة الأفكار الساخنة.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)	سخونة كل فكرة
مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ متى كان هذا؟ أين كنت؟	صف مشاعرك بكلمة قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ لأي شيء يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع، إن كان هذا صحيحاً؟ ـ لأي شيء يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟	ضع أمام كل فكرة العمود الثالث شدة علاقة الفكرة بالعاطفة التي تشعر بها (٠ ـ ١٠٠٪)

صفحة التدريب (٥ : ٣): معرفة الأفكار الساخنة.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)	سخونة كل فكرة
مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ متى كان هذا؟ أين كنت؟	صف شعورك بكلمة قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ لأي شيء يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع، إن كان هذا صحيحاً؟ ـ لأي شيء يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ لأي شيء يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟	ضع أمام كل فكرة العمود الثالث شدة علاقة الفكرة بالعاطفة التي تشعر بها (٠ ـ ١٠٠٪)

صفحة التدريب (٥ : ٣): معرفة الأفكار الساخنة.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)	سخونة كل فكرة
مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ متى كان هذا؟ أين كنت؟	صف شعورك بكلمة قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ لأي شيء يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع، إن كان هذا صحيحاً؟ ـ لأي شيء يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟	ضع أمام كل فكرة العمود الثالث شدة علاقة الفكرة بالعاطفة التي تشعر بها (٠ ـ ١٠٠٪)

خلاصة الفصل الخامس:

- إن الأفكار الآلية/ التلقائية عبارة عن الأفكار التي تأتي لأذهاننا بشكل تلقائي خلال اليوم.
- كلما كانت لدينا مشاعر قوية، فإن هناك أفكاراً تلقائية يمكن أن تعطينا مؤشرات لفهم ردود أفعالنا العاطفية.
- يمكن للأفكار التلقائية أن تكون كلمات أو خيالات ذهنية أو ذكريات.
- لمعرفة وتحديد الأفكار التلقائية، لاحظ ماذا يدور في ذهنك عندما تكون لديك مشاعر عاطفية قوية.
- الأفكار الساخنة هي الأفكار التلقائية التي تحمل أكبر الشحنات العاطفية.

الفصل السادس

أين هو الدليل؟

(فييك) قف، انظر، واسمع من جديد:

في مساء يوم الخميس، كان (فييك) واقفاً مع زوجته جودي في المطبخ، يتحدث في ترتيب برنامج عطلة نهاية الأسبوع القادم قال (فييك) لجودي: إنه قد أعطى موعداً لصديقه جيم ليلتقيا صباح العطلة في اجتماع مساعدة المدمنين. فتغيرت في الحال نبرة صوت جودي، ولاحت على وجهها علامات الانزعاج الشديد. وشعر فييك بموجة من الغضب، لأنه فكر «إنها منزعجة لأنني سأقضي وقتاً بعيداً عنها وعن الأولاد. إنه ظلم منها، لأنها لا تعتقد بأهمية متابعة برنامج معالجتي. ولو أنها اهتمت بي كما تهتم بالأولاد، لكانت سعيدة لحضور هذه المعالجة، إنها لا تهتم بي».

وانفجر فييك على جودي: «إذا كنت لا تهتمين بشفائي، فأنا أيضاً لا أبالي! وضرب الطاولة بقبضة يده، وخرج من البيت. وصاحت به جودي أثناء خروجه: «كيف تتوقع مني أن أهتم إذا كنت تتصرف بهذه الطريقة؟ ماذا جرى لك؟ وما هي مشكلتك؟»

وعندما انطلق فييك بسيارته، كانت الأفكار تتسابق في رأسه. «إنها لم تفهم كم هو هام بالنسبة لي أن أحضر جلسات المعالجة. إنها لا تعرف كم هو صعب علي أن لا أشرب. ما الفائدة من جهودي بعدم الشرب، إذا كانت لا تهتم سواء شربت أو لم أشرب؟ إنني لا أطيق البقاء بهذا التوتر. إن الشراب سيعينني على الشعور بالتحسّن».

وعندما اقترب فييك من المخمر الذي اعتاد الشرب فيه كل مساء، أوقف سيارته وأطفأ محركها، ثم ألقى برأسه على مقود السيارة ليلتقط بعض أنفاسه. وعندما بدأ غضبه بالتلاشي، تذكر ما قاله له معالجه عن أهم ثلاث كلمات في المعالجه المعرفية. لقد قال له معالجه، أنه عندما يشعر بالغضب أو القلق أو برغبة قوية للشرب، فإن عليه أن يسأل نفسه، «أين هو الدليل؟». فعندها بدأ فييك

بالتفكير في الأدلة التي تؤيد أفكاره، من أن جودي كانت منزعجة لأنه سيحضر اجتماع دعم المدمنين، وبأنها لا تهتم به ولا تشجعه على الإقلاع عن الإدمان.

لقد كان يقوّم غضبه على تفسير ملامح وجه زوجته، وانزعاجها من قراره بحضور الاجتماع صباح العطلة. وعندما بدأ يبحث عن أدلة تؤيد أو لا تؤيد الفكرة التي توصل إليها، وضع نفسه في ظرف أفضل، ليقيّم حقيقة ما جرى بينه وبين زوجته. وقد جمع أيضاً معلومات أخرى تساعده على كبح جماح غضبه وضبط شربه.

يتعامل العمودان (٤ و٥) من سجل الأفكار من سؤال «أين هو الدليل؟» (رسم ٦ : ١) فقد وضع هذان العمودان ليساعداك على جمع المعلومات التي تؤيد أو لا تؤيد الأفكار الساخنة التي تعرفت عليها في عمود «الأفكار التلقائية». ويمكن لهذه المعلومات في العمودين (٤ و٥) أن تقدم أساساً لتقييم أفكارك الساخنة.

وعندما تبدأ بتعبئة عمودي الأدلة، فإنه من المفيد أن تعتبر أفكارك الساخنة وكأنها افتراضات واقتراحات. وإذا شككت في صحة هذاه الأفكار، فمن السهولة أن تبحث عن الأدلة سواء التي تدعم هذه الفكرة أو تضعفها.

جلس (فيك) في سيارته خارج الخمر، وهو يفكر في الأدلة المؤيدة والمعارضة لأفكاره حول الخلاف مع زوجته، وفتح حقيبته ثم بحث عن نسخ من سجل الأفكار، التي تجدها مبينة في الرسم (٦ : ١).

رسم (٦ : ١): سجل أفكار فيك:

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف ماذا شعرت؟ قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان في ذهنك قبيل شعورك بهذا؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
الخميس ٨ مساء. تنظر إلي جودي بانزعاج عندما أخبرتها بأنني سأحضر الاجتماع يوم العطلة.	غضب ٩٠٪	إنها منزعجة لأني سأحضر الاجتماع يوم العطلة. إنها لا تقدر أن حضور برنامج علاجي أمر هام. (إنها لا تهتم بي.) إنها لا تستوعب كم هو صعب علي الامتناع عن الشرب. لا أستطيع تحمل هذا الغضب. والشرب سيجعلني أرتاح.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قسّ شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
إنها لا تشجع جمعية المدمنين. إنها تلحّ علي لأقوم بالأعمال. يبدو أنها لا تقدر كم أبذل من جهد في عملي. إنها دوماً تنظر إلي بانزعاج. صرخت فيّ وأنا أغادر المنزل.	لقد صبرت معي طوال هذه السنين من الإدمان. لقد حضرت معي في الماضي مثل هذه الاجتماعات. كانت سعيدة عندما عدت من عملي هذا المساء. تقول بأنها تحبني، وهي لطيفة معي عندما لا نكون مختلفين.		

وكما تعلمت في الفصل (٥)، فإن (فييك) قد كتب الأعمدة الثلاثة الأولى لسجل الأفكار من خلال وصف الحالات، وتمييز العواطف ودرجة شدتها، وكتابة أفكار متعددة متصلة بعاطفته. وبدل أن يكتب درجة سخونة كل فكرة، فإنه بحث عن الأفكار التي جعلته يشعر بأشد الغضب، ووضع دائرة حول هذه الفكرة، وكانت «إنها لا تهتم بي أبداً».

وقد كان (فييك) في العمودين (٤ و٥)، قد نظر في تجربته مع زوجته، وكتب التفصيلات التي تؤيد والتي لا تؤيد فكرته الساخنة. وهو لم يعتمد خلال ذلك على مجرد آرائه، وإنما بحث في المعلومات والحقائق والتجارب المتوفرة لديه.

من المفروض في الغالب، أن تحتوي المعلومات المذكورة في عمود الأدلة لسجل الأفكار على معلومات موضوعية أو حقائق. ومع ذلك فإنك عندما تبدأ بتعبئة هذه الأعمدة، فإنك ربما قد تخلط الحقائق بالتفسيرات، كما فعل (فييك) في سجل أفكاره. ومثال ذلك، عندما كتب «إنها دوماً تنظر إلي باستغراب كما فعلت هذه الليلة»، والتي تعكس في الحقيقة تفسيره هو لمنظرها عندما كانت غير مرتاحة، على أنها كانت نظرة سلبية موجهة إليه. وقد تكون هذه الفكرة مبالغة لطريقة جودي

المعتادة في نظرها إلى زوجها عندما تكون منزعجة، ومع ممارستك لتعبئة عمود الأدلة بالنسبة لأفكارك الساخنة، حاول أن تكون موضوعياً في المعلومات التي تكتبها. حتى لو كانت في العمود (٤) بعض المعلومات غير موضوعية، فإن سجل الأفكار يبقى مفيداً إذا استطعت أن تجد أدلة تكتبها في العمود (٥). وهذا العمود هو من أهم الأعمدة في سجل الأفكار، لأنه يتطلب منك البحث عن معلومات تخالف استنتاجاتك.

إنه من الصعب عادة الكشف عن الأدلة التي تثبت عدم صحة مفاهيمنا وأفكارنا، وخاصة عندما نكون في حالة انفعال عاطفي شديد. ومع ذلك، فإن البحث عن الأدلة المؤيدة والمعارضة لاستنتاجاتنا في مفتاح سرّ تخفيف شدة العاطفة.

(بين): الأفكار الثانية.

ومثال آخر من حياة (بين) يقدم مزيداً من الإيضاح في أهمية الاعتماد على الأدلة لتقييم صحة الاستنتاجات. فقد شعر (بين) بعد أربعة أشهر من بداية معالجته بالحزن الشديد، عندما عاد إلى منزله بعد قضاء يوم في زيارة ابنته وأسرتها، وقرّر بعد وصوله إلى المنزل، أن يكتب سجل أفكاره، ليستطيع تفهم أسباب حزنه، وليحسّن من مشاعره. وبعد أن ميّز (بين) عدداً من الأفكار التلقائية، وجد أنها كانت كلها أفكار «ساخنة». ومع ذلك، فقد كانت الأفكار التي يبدو أنها أكثر صلة من غيرها بحزنه، هي الأفكار التي تقول بأن أبناءه وأحفاده لم يعودوا في حاجة إليه، وأنه لم يهتم أحد به في ذلك اليوم. ورسم (بين) دائرة حول هذه الأفكار الأشد سخونة على سجل الأفكار، كما في الرسم (٦ : ٢) على الصفحات التالية.

عندما تكون لدينا أفكار تلقائية سلبية، فإننا نستغرق عادة في التفكير بالمعلومات التي تؤكد استنتاجاتنا السلبية هذه. وقد كانت أفكار (بين) قبل كتابة سجل أفكاره مركزة على أحداث العمود (٤) التي تؤيد اعتقاده بأن «الأولاد وأبناءهم لم يعودوا في حاجة إلي». ولم يفكر إلا في مظاهر استغناء عائلته عنه، مما أدى لشعوره بالحزن الشديد.

وقد تطلب العمود (٥) من سجل الأفكار أن يبحث (بين) بشكل فعال في ذاكرته عن أدلة تناقض استنتاجاته. وعندما تذكر أحداثاً تشير إلى أن أسرته ما زالت تحتاجه وتحبه، بدأت عاطفته بالتحسّن. فرغم كبر سن أولاده، ورغم قدرة أحفاده على رعاية أنفسهم، فقد تذكر (بين) أحداثاً تشير إلى أنه ما زال شخصاً هاماً في حياتهم.

ولم يكن (بين) ليدرك أهميته بالنسبة لأسرته لو بقي يفكر فقط بالأدلة التي تؤكد صحة أفكاره السلبية. فالعمود (٥) شجع (بين) على التذكر الجاد، وعلى تفحص المعلومات المخالفة لأفكاره التلقائية السلبية الأولى.

وكما جرى مع (بين)، فقد تمرّ بك نفس التجربة، حيث تشعر بتغير العاطفة إذا استطعت جمع أدلة تكتبها في العمود (٥). ومع ذلك، إذا مرت بك مشاعر قوية، أو إذا حملت مفهوماً تعتقد بصحته تماماً، فقد يكون من الصعب أن تجد الدليل الذي يخالف اعتقادك، ومن شأن الأسئلة الموجودة في قائمة الأسئلة المساعدة بعد صفحات، أن تذكرك بضرورة النظر إلى حدث ما من معظم الزوايا، وهذا سيساعدك على إيجاد الأدلة المعارضة.

رسم (٦ : ٢): سجل أفكار (بين).

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	صف مشاعرك بكلمة؟ قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهنك قبيل أن تشعر بالعاطفة؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
٢٥ نوفمبر الساعة ٩ مساءً. في السيارة عائد من بيت أسرة ابنتي حيث قضيت يوم العيد مع ابنتي وزوجها وولديهما وزوجتي.	حزن ٨٠٪	كلهم سيستمتعون بوقتهم بشكل أفضل لو لم أكن معهم. إنهم لم يعطونني أي انتباه اليوم. لم يعد الأولاد ولا الأحفاد بحاجة إلي.

٤ ـ الأدلة المؤيدة للأفكار الحارة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة للأفكار الحارة	٦ ـ الأفكار البديلة	٧ ـ قياس العاطفة الآن
لقد كنت أستمتع بإلباس الحذاء لحفيدتي، إلا أنها تريد الآن القيام بذلك بنفسها. إن ابنتي وزوجها لهما حياتهما الخاصة الآن وهما لا يحتاجان مني لأي شيء. خرجت حفيدتي وعمرها (١٥) في (٧) مساء لتلعب مع صديقاتها. قام صهري ببناء رفوف وخزانة في غرفة الجلوس كان دائماً قبل ثلاث سنوات يحتاج لمساعدتي في عمل كبير كهذا.	سألني صهري عن مخطط لبناء غرفة ملحقة بالبيت. سألتني ابنتي أن أعتني بالخضار في حديقتها وكان باستطاعتي أن أنصحها بسقايتها ببعض الماء. أدخلت السرور على قلب حفيدتي (٥ سنوات) طوال النهار. إن حفيدتي تستمتع كثيراً بالقصص التي أحكيها لها عن أمها عندما كانت صغيرة. نامت حفيدتي الصغيرة في حضني.		

إشارات مساعدة:

أسئلة تساعد على معرفة الأدلة غير المؤيدة لفكرتك الساخنة:

١ ـ هل مرّت علي تجارب تشير إلى أن هذه الفكرة ليست دوماً صحيحة؟

٢ ـ لو فكر صديق لي أو عزيز علي بهذه الطريقة، فماذا يمكن أن أقول له يا ترى؟

٣ ـ لو عرف صديق لي أو عزيز علي بأني أفكر بهذه الفكرة، فماذا يمكن أن يقول لي يا ترى؟ وما هي الأدلة التي يمكن أن يقدمها إلي، ليثبت لي أن فكرتي غير صحيحة تماماً (١٠٠٪)؟

٤ ـ عندما لا أشعر بهذه المشاعر، فهل أنا أفكر بمثل هذه الفكرة؟ أم بطريقة مختلفة، وما هي؟

٥ ـ ما هي الأمور التي جعلتني أشعر بالتحسن، عندما فكرت بهذه الطريقة في السابق؟

٦ ـ هل مررتُ بمثل هذه الحالة من قبل؟ وماذا حدث؟ وهل هناك فرق بين هذه المرة والمرة السابقة؟ وماذا تعلمتُ من التجارب السابقة مما يمكن أن يعينني الآن؟

٧ ـ هل هناك أمور صغيرة تعارض أفكاري، والتي ربما اعتبرتها غير هامة؟

٨ ـ إذا نظرت إلى هذه الحالة من جديد، بعد خمس سنوات من الآن، هل يمكن أن أراها بشكل مختلف؟ وهل يمكن أن أركّز التفكير على جوانب أخرى من هذه الحالة؟

٩ ـ هل هناك عوامل قوية وإيجابية فيّ أو في الحالة، والتي ربما أتجاهلها؟

١٠ ـ هل أقفز إلى نتائج في العمودين (٣ و٤) لا تؤيدها الأدلة المتوفرة؟

١١ ـ هل ألوم نفسي على أمر لم يكن لي السيطرة الكاملة عليه؟

ماريسا: حاول أن تضع نفسك في محل أفكار شخص آخر:

لقد عانت ماريسا في بداية معالجتها، من بعض الصعوبات في الإجابة على سؤال «أين الدليل»؟ وقد أحضرت معها إلى إحدى الجلسات الأولى للمعالجة، سجل الأفكار الذي كانت قد أجابت عليه بشكل جزئي، وهو موضح في الرسم (٦ : ٣).

ولم تستطع بمفردها أن تجد أي دليل لم يكن صحيحاً (١٠٠٪). وساعدتها المحادثة التالية بينها وبين معالجها، على اكتشاف معلومات مكنتها من الإجابة عن العمود (٥). ولاحظ أن الأسئلة التي سألها المعالج، تشبه كثيراً الأسئلة التي في قائمة الإشارات المساعدة في الأعلى.

المعالج: إنني أفهم من سجل أفكارك، أن فكرتك الساخنة كانت «لقد شعرت بالألم الشديد بحيث أنني تمنيت الموت»، ولقد استطعتِ أن تجدي دليلاً يؤيد هذه الفكرة، ولكنك لم تستطيعي أن تجدي ما يعارض هذه الفكرة.

ماريسا: هذا صحيح.

المعالج: هل شعرت في الماضي بألم شديد، جعلك تتمنين الموت؟

ماريسا: عشرات من المرات.

المعالج: وعندما شعرت بهذا في الماضي، ماذا فعلت؟ أو ما الذي أعانك في الماضي؟

ماريسا: إنه لأمر مضحك، إنني عندما أتحدث عن ألمي فإني أشعر بتحسّن هذا الألم.

المعالج: فإذاً الحديث عن الألم يخفف من هذا الألم. هل هناك من أمر وجدت في الماضي أنه يساعدك؟

ماريسا: عندما أشعر بحال سيئ، فإني أحاول أن أذكّر نفسي بأني قد شعرت بهذا من قبل، وأني استطعت تجاوز ذلك في كل مرة.

المعالج: حسناً، هذه معلومات مهمة. هل هناك في هذه الحالة الآن ما يشير إلى أنّ تمني الموت هو الحل الوحيد؟

ماريسا: ماذا تقصد تماماً؟

المعالج: أتساءل إذا كنت تشعرين أنه لن يخفف عنك الألم إلا الموت؟

ماريسا: في الواقع، إنني أتعلم الآن أن أفكر بطريقة مختلفة، إلا أني غير متأكدة أن هذا سيساعدني.

المعالج: جزء منك غير متأكد من فائدة المعالجة المعرفية، وجزء آخر متفائل.

ماريسا: إن عدم التأكد يفوق الأمل.

المعالج: هل يمكنك أن تعطي نسبة مئوية لدرجة عدم التأكد، وكذلك للأمل بأن ما تتعلمينه من مهارات ستساعدك على تخفيف الألم؟

ماريسا: إنني (٩٠ ـ ٩٥٪) غير متأكدة، و(٥ ـ ١٠٪) متفائلة.

المعالج: سنحاول أن نرى درجة عدم تأكدك وتفاؤلك. وكيف سيتغير هذه خلال المعالجة. تصوّري أنك أخبرت صديقتك المفضلة: «الألم شديد ولا راحة لي إلا بالموت» فماذا يمكن أن تقول لك؟

ماريسا: إني لا يمكن أن أقول لها هذا أبداً، إلا أني إن قلت لها هذا، فلربما ستقول لي أن لدي الكثير من الإيجابيات في حياتي، وما يمكن أن أتطلع إليه في المستقبل، وأن لدي الكثير مما يمكن أن أقدمه للعالم من حولي. إلا أني لن أصدقها.

المعالج: هل يمكن أن تقول لك ما يمكن أن تصدقيه ولو جزئياً؟

ماريسا: لربما تقول أن هناك في حياتي ما أستمتع به، وأن هناك لحظات تمرّ بيّ كل يوم لا أشعر بها بالألم. وربما ستذكرني بالأمور التي تضحكني أحياناً.

المعالج: إذا قالت لك أنها تشعر بألم عاطفي شديد، وأنها فكرت أن الموت هو خلاصها الوحيد، فماذا يمكن أن تقولي لها؟

ماريسا: سأقول لها أن تستمر بمحاولة حلول أخرى، وأنه لابد من وجود أمل لها. إلا أنني لا أرى أملاً لنفسي الآن.

المعالج: سنرى بعد قليل كم هناك من الأمل. ولكن في البداية لنكتب على سجل الأفكار الأمور التي تحدثنا عنها الآن، والتي يمكن أن تكتب في العمود(٥).

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف ماذا شعرت؟ قس العاطفة (٠ـ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان في ذهنك قبيل شعورك بهذا؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
في المنزل بمفردي يوم عطلة ٩,٣٠ مساء.	اكتئاب ١٠٠٪. خيبة أمل ٩٥٪. فراغ ١٠٠٪. مشوش ٩٠٪. كأنه حلم ٩٥٪.	أرغب بفقدان المشاعر لكي لا أحس بالألم. إنني لم أستطع أن أحقق أي تقدم. إنني مشوشة الذهن كثيراً ولا أتمكن من التفكير. لم أعد أعرف ما هو حقيقي وما هو خيالي. (الألم شديد وأتمنى الموت.) لا شيء يمكن أن يفيد. الحياة ليست جديرة بالعيش. إنني فاشلة تماماً.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
إني أشعر بالفراغ الداخلي. ليس لي إلا الموت. الألم لا يحتمل. الموت هو الخلاص الوحيد. لقد حاولت العديد من المعالجات النفسية والمعالجين، والكثير من الأدوية، ولم أستفد منها شيئاً.			

ويوضح الجدول (٦ : ٤) ما كتبته ماريسا بعد مساعدة المعالج.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
إنني أشعر بفراغ داخلي. ليس لي إلا الموت. الألم لا يحتمل. الموت هو الخلاص الوحيد. لقد حاولت العديد من المعالجات النفسية والمعالجين، والكثير من الأدوية، ولم أستفد منها شيئاً	في الماضي ساعدني الحديث عن الألم في تحسنه. لقد تمنيت الموت من قبل، ولكنني تجاوزت تلك المرحلة. إنني أتعلم التفكير بشكل مختلف، ويمكن لهذا أن يساعدني، إلا أنني غير متأكدة. إن صديقتي ترى أن لدي صفات إيجابية وما يمكن أن أقدمه للعالم. أشعر بالتحسن في بعض الأيام، وبألم أقل. هناك أمور تضحكني أحياناً.		

إن من المهم أن تكتب الأدلة التي تكتشفها وأنت تسأل الأسئلة في الإشارات المساعدة. لقد بقيت ماريسا فاقدة الأمل أثناء حديثها هذا مع المعالج. ولكن عندما كتبت ذلك على سجل الأفكار، اكتشفت ـ عندما نظرت إلى كتابتها أمامها ـ أنها شعرت ببعض التحسن والأمل، وباكتئاب أقل. وبنفس الطريقة، فإنك ستستفيد أكثر عندما تكتب الأدلة في حياتك الخاصة، بدل مجرد التفكير فيها.

جدول للتذكير:

ـ لإتمام العمود (٥) في سجل الأفكار، اسأل نفسك الأسئلة الموجودة في الإشارات المساعدة.

ـ اكتب كل الأدلة التي تشير إلى أن فكرتك الساخنة ليست صحيحة تماماً، ولا تكتفِ بمجرد التفكير بهذا.

ليندا: غير حقيقي أم نتيجة طبيعية:

ومع استمرار المعالجة، فإن ليندا قد أصبحت أكثر مهارة في سؤال نفسها الأسئلة التي تعينها على إملاء العمود (٥) لسجل الأفكار. وهذه المهارة مفيدة جداً لقدرة ليندا على منع تحول أعراض القلق عندها إلى نوبة ذعر حادة. وفي الجدول (٦ : ٥) التالي نجد كيف أن ليندا قد بدأت بامتلاك السيطرة من خلال تدوين الأدلة المؤيدة لأفكارها التلقائية أثناء انتظارها لإقلاع الطائرة، في العمود (٤).

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف ماذا شعرت؟ قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان في ذهنك قبيل شعورك بهذا؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
مساء الأحد في الطائرة، بانتظار الإقلاع.	خوف ٩٨٪	أشعر بالغثيان. بدأ قلبي بالخفقان السريع. بدأت بالتعرق. إنني مصابة بنوبة قلبية. لن أتمكن من مغادرة الطائرة للمستشفى. سأموت.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
قلبي متسرع. إنني أتعرق. هذه أعراض نوبة قلبية.			

وبدأت ليندا تجمع الأدلة التي لا تؤيد فكرتها الساخنة المذكورة في العمود (٣). فعندما كانت تجلس في الطائرة، فكرت ليندا فيما يمكن لصديقتها المفضلة أن تقول لها لو كانت تجلس معها. لقد علمت أنه يمكن لصديقتها أن تقول لها أن تسرّع ضربات قلبها، ربما كان بسبب قلقها وعصبيتها، وأنه لا يعني بالضرورة أنها مصابة بنوبة قلبية. وقد تذكرت ليندا أيضاً، أن طبيبها كان قد قال لها: إن القلب عبارة عن عضلة، وليس خطراً أبداً أن تتسرع في الضرب، وقد طمأنها الطبيب أن تسرّع ضربات القلب ليس بالأمر الخطير، وليس علامة أكيدة على نوبة قلبية.

وقد سألت ليندا نفسها أيضاً، إن كانت قد مرّت بتجارب سابقة تشير إلى أن فكرتها الساخنة ليست صحيحة تماماً. وأدركت أنها في الحقيقة تعرضت في كثير من المرات لتسرع القلب، عندما كانت تسافر بالطائرة وفي المطارات، أو حتى لمجرد تفكيرها بموضوع الطيران. فرغم أنها اعتقدت في الماضي أنها كانت مصابة بنوبة قلبية، فقد أدركت الآن أنها كانت مصابة في حينها بنوبة ذعر وخوف، وليس بنوبة قلبية.

وأخيراً، سألت ليندا نفسها ماذا فعلت في الماضي أو بماذا فكرت، مما يمكن أن يكون قد ساعدها. فتذكرت أن ما ساعدها في الماضي كان هو انشغالها بقراءة مجلة أو التنفس العميق، أو كتابة سجل الأفكار، أو التفكير بعيداً عن أسلوب الكوارث. وبعد أن سألت نفسها الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة، استطاعت أن تكتب أجوبتها في العمود (٥) كما في الجدول (٦:٦).

واستطاعت ليندا من خلال الأسئلة والأجوبة، أن تكتشف معلومات هامة عارضت الأفكار التي وصلت إليها في البداية، من أنها قد أصيبت بنوبة قلبية. وقد خفت عندها شدة القلق عندما نظرت في هذه النقطة.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
قلبي متسرع. إنني أتعرق. هذه أعراض نوبة قلبية.	يمكن لتسرع القلب أن يكون عرضاً للقلق. قال الطبيب إن القلب عضلة، وإن استعمالها وتسرعها ليس خطيراً. لا يعني تسرع القلب إصابتي بنوبة قلبية. لقد حدث لي مثل هذا من قبل في الطائرات والمطارات، وعندما أفكر بالطيران. لقد كان تسرع قلبي يعود في الماضي للحالة الطبيعية عندما أقرأ مجلة، أو آخذ نفساً عميقاً، أو أدوّن سجل الأفكار، أو أفكر بشيء آخر غير المصائب.		

التدريبات: اكتشاف الأدلة المؤيدة والمعارضة للأفكار الساخنة:

وكما سألت ليندا نفسها الأسئلة السابقة في الإشارات المساعدة، لتساعدها في اكتشاف الأدلة التي لم تدعم فكرتها الساخنة، فإنه يمكنك أن تستعمل نفس الأسئلة لتختبر أفكارها الساخنة التي ميزتها في سجل أفكارك في نهاية الفصل (٥). حاول أن تنظر مجدداً لهذه الأفكار التي قد كتبتها في سجل الأفكار، واختر عدداً منها لتتابعها هنا. أو إذا لم ترد أن تتابع الأفكار التي كتبتها في الفصل(٥)، فيمكنك أن تميز حالتين أو ثلاث، شعرت فيها منذ مدة قريبة بعواطف قوية، وحاول أن تكمل كتابة صحيفة التدريب (٦ : ١) بالنسبة لهذه الحالات.

وحاول أن ترسم دائرة حول الفكرة الساخنة التي تريد اختبارها على الصحيفة (٦ : ١)، واكتب في العمودين (٤ و٥) المعلومات المؤيدة والمخالفة للفكرة الساخنة التي حولها دائرة.

صفحة التدريبات (٦ : ١) أين هو الدليل؟

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ متى كان هذا؟ أين كنت؟	صف شعورك بكلمة. قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ ماذا يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع، إن كان هذا صحيحاً؟ ـ إلى ماذا يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
ارسم دائرة حول الفكرة الساخنة الواردة في العمود السابق والتي تبحث لها عن دليل.	أسأل نفسك الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة لتساعدك على اكتشاف الأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة.		

سيعلمك الفصل (٧) ما تحتاج إليه لتتمكن من إكمال العمودين الأخيرين لسجل الأفكار. ولكن قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي، حاول أن تكمل الأعمدة الخمسة الأولى لخمسة أو ستة من سجلات الأفكار، ويمكنك أن تبدأ من سجل الأفكار الذي أكملت بعضه في الفصل (٥) (صحيفة عمل ٥ : ٣) أو يمكنك أن تبدأ سجل أفكار جديد. وكلما تدربت أكثر على البحث عن أدلة مؤيدة ومعارضة للأفكار الساخنة، كلما أصبحت أقدر وأسرع على امتلاك التفكير السريع المتجاوب، والذي يساعدك على تحسين مشاعرك.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ متى كان هذا؟ أين كنت؟	صف شعورك بكلمة . قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ إلى ماذا يشير هذا في طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع، إن كان هذا صحيحاً؟ ـ إلى ماذا يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
ارسم دائرة الفكرة الساخنة الواردة في العمود السابق والتي تبحث لها عن دليل.	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة لتساعدك على اكتشاف الأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة		

خلاصة الفصل السادس:

- عندما تكون لدينا أفكار آلية سلبية، فإننا عادة نسهب كثيراً في المعلومات التي تؤكد هذه القناعات.
- من المفيد أن تعتبر أفكارك الساخنة وكأنها نظريات أو فرضيات أو توقعات.
- إن من شأن تجميع الأدلة التي تؤيد أو لا تؤيد أفكارك الساخنة، أن يساعدك على توضيح تفكيرك، وتخفيض شدة عواطفك المزعجة.
- تتكون الأدلة من المعلومات والحقائق، وليس مجرد التحليلات والتفسيرات.
- يسألك عادة العمود (٥) في سجل الأفكار بالبحث الفعال عن معلومات تناقض أفكارك الساخنة.
- يمكن أن تسأل نفسك أسئلة محددة تجدها في الإشارات المساعدة، لتعينك على ملء العمود (٥).
- من المهم أن تكتب كل الأدلة التي يمكن أن تشير إلى أن فكرتك الساخنة ليست صحيحة (١٠٠٪).
- من شأن أخذ المعلومات المتناقضة مع الأفكار الساخنة بعين الاعتبار أن يساعدك على الشعور بالأفضل.

الفصل السابع

الأفكار البديلة أو المتوازنة

كانت سالي في البيت بسبب إصابتها بالرشح، فطلبت من ابنتها باربرا أن تلعب بهدوء، حتى تتمكن من الاستراحة. وبعد ساعة تقريباً، دخلت سالي إلى المطبخ لتشرب، فانزعجت كثيراً عندما رأت أقلام الألوان وقصاصات الورق مبعثرة في أرض المطبخ، وزجاجة الصمغ مفتوحة على الطاولة، والمقص المفتوح في سلة الأوساخ، وكأس الحليب الذي لم يشرب بقرب البراد.

ذهبت سالي تبحث عن باربرا وهي في حالة غضب شديد، فوجدتها نائمة قرب التلفزيون في غرفة الجلوس. وكان قرب رأس باربرا بطاقة كبيرة ملوّنة، وقد رسمت عليها قلوب كثيرة، وكتبت: «أحبك يا أمي، أتمنى لك شفاءً عاجلاً!» فهزّت سالي رأسها وهي تبتسم لما رأت. وما كان منها إلا أن أتت بغطاء ووضعته على باربرا، ثم عادت إلى المطبخ لتشرب بعض الماء.

وهكذا أحياناً يمكن لمعلومة صغيرة إضافية أن تغير تفسيرنا لحدث ما بشكل جذري. فعندما دخلت سالي المطبخ لم تتوقع أن تجد تلك الفوضى، فشعرت بالغضب فجأة لأن باربرا سبب تلك الفوضى، وخاصة أن سالي كانت مريضة. وكانت الفكرة الساخنة التي صاحبت غضب سالي هي «إن باربرا قليلة الاعتبار فهي تصنع هذه الفوضى رغم علمها بمرضي».

ولما اكتشفت سالي بطاقة الشفاء الجميلة، فإن ردة فعلها العاطفية تحولت فجأة. وفكرت سالي «لقد كانت باربرا مهتمة بأمري، وأرادت أن تساعدني على الشفاء، يا له من أمر حسن!» ونشأ عن هذه الفكرة البديلة شعور عارم بالتقدير والعطف على باربرا. فقد أدت معرفة سبب تلك الفوضى في المطبخ إلى تحويل موقف سالي وعاطفتها.

فيك: جمع الأدلة الجديدة.

بدأ الفصل (٦) بالحديث عن ردة فعل فيك وتغيير ملامح وجه زوجته عندما قال لها: إنه قد رتّب موعداً لحضور اجتماع لجمعية دعم المدمنين صباح يوم

العطلة. وعندها كان فييك قد فسّر تغير ملامحها: «إنها منزعجة لأنني أقضي بعض الوقت بعيداً عنها وعن الأولاد». وازداد غضبه أكثر عندما فكر «إنها لا ترى أن شفائي أمر هام»، «لو أنها تعتني بي كما تعتني بالأولاد، لكانت سعيدة لأنني سأحضر هذا الاجتماع»، و«إنها لا تهتم بي».

وقد أدى تفسير فييك لتعابير وجه زوجته إلى نوع من السلوك وردة الفعل العاطفية. حيث صرخ في وجهها، وضرب الطاولة بقبضة يده، وخرج مسرعاً من المنزل متوجهاً بالسيارة إلى المخمر. ومن حسن الحظ، أنه قام قبل أن يدخل المخمر بتعبئة سجل للأفكار، الذي يطلب منه أدلة مؤيدة ومعارضة لفكرته الساخنة، «إنها لا تهتم بي» (رسم ٦: ١).

وقد أدرك فييك عندما نظر في كل المعلومات المدونة على سجل الأفكار، أن زوجته قد بدت أنها تهتم به، وبعدة أشكال. وفي الحقيقة، فقد بدأ يتساءل عما يمكن أن تكون أسباب انزعاجها منه إن حضر الاجتماع. وقد أشار عليه معالجه أنه كان يشعر بالانزعاج في عمله، لأنه كان يفترض تفسيرات معينة لما يمكن أن يفكر به المشرف عليه (ما يسمى بقراءة ذهن الآخر)، والغالب في هذه الافتراضات أن تكون خاطئة. فبدأ فييك يتساءل فيما إذا كانت افتراضاته أيضاً خاطئة في تقدير تفكير زوجته.

وبدل أن يدخل فييك إلى المخمر ليشرب، فقد قرر أن يمرّ على أحد اجتماعات جمعية دعم المدمنين قبل أن يعود إلى المنزل. وعاد فييك إلى البيت بعد الاجتماع، فوجد زوجته تنتظره بقلق شديد.

وعندما بدأ فييك وزوجته بالحديث حول جدالهما، قرر فييك أن يختبر صحة تقديراته، من خلال سؤال زوجته عن ردة فعلها عندما أخبرها أنه قد رتّب أن يحضر الاجتماع صباح يوم العطلة. وقد فاجأه جوابها، عندما قالت له: إنها تذكرت عندما أخبرها بالاجتماع صباح يوم العطلة، أن ذلك اليوم كان يوم عيد ميلاد شقيقتها، وإنها قد نسيت أن ترسل لها بطاقة تهنئة بالبريد. لقد انشغل ذهنها بأن أختها ستكون حزينة إذا لم تستلم البطاقة في الوقت المناسب. ولم تكن الزوجة منتبهة إلى تغير ملامح وجهها، إلا أن هذا التغير إن حدث، فإنه بسبب الأفكار التي كانت في ذهنها عن أختها، ولم تكن أبداً تفكر بموضوع فييك!

وقال فييك لزوجته بخجل وارتباك، كيف أنه فسر ملامح وجهها بأنها

انزعجت منه لأنه خطط لحضور الاجتماع يوم العطلة. وأنه قد غضب لأنه فكر بأن هذا يعني أنها لا تهتم به أو بشفائه. وما كان من الزوجة إلا أن أبدت تشجيعها لتحسن شفاء فيك، وأنها كانت قد قلقت كثيراً أن يعود للشرب عندما خرج من المنزل، وأنه قد يتعرض لحادث بالسيارة. وأخبرته بأنها تحبه كثيراً، رغم أنها تجد صعوبة في تحمل غضبه السريع. فاعتذر فيك إليها بإخلاص، ووعدها بالانتباه لقراءة ذهن الآخرين، ومحاولة التوقف عنه.

يشير كلا المثالين، (تغيّر عواطف سالي عندما رأت بطاقة التمني بالشفاء، وإدراك فيك أن تعابير وجه زوجته لم تكن تتعلق به)، كيف أنه يمكن للمعلومات الإضافية أن تغير نظر الإنسان لحالة مزعجة ما. فقد اكتشف كل من سالي وفيك للحادثة تفسيراً آخر بديلاً أقل إزعاجاً من تفسيرهما الأول. وقد شعر كل منهما بالتحسن فور جمع الأدلة، وعند الوصول إلى تفسير قائم علي الدليل والبرهان.

لقد تعلمت من الفصل (٦)، أن تسأل نفسك أسئلة، لتبحث بفعالية عن الأدلة التي تؤيد والتي تعارض أكثر أفكارك سخونة (جدول الإشارات المساعدة). وقد تشير الأدلة التي تجدها أحياناً إلى أن أفكارك الساخنة ليست دقيقة جداً. فقد اكتشفت سالي أن ابنتها والتي عمرها سبع سنوات لم تكن أبداً غير مبالية بأمها، واكتشف فيك أن تعابير وجه زوجته لم تكن أبداً ردة فعل سلبية تجاهه. وعندما لا تؤيد الأدلة الموجودة في العمودين (٤ و٥) في سجل الأفكار أفكارك التلقائية الأولى، فحاول أن تكتب تفسيرات بديلة للحالة في العمود (٦)، وكما هو موضح في الرسم (٧:١) في الصفحات التالية.

ولاحظ كيف وضع فيك لأفكاره البديلة رقماً عالياً لقناعته بها. فقد اعتقد تماماً أن تغير ملامح وجه زوجته كان بسبب تذكرها يوم ميلاد شقيقتها، ولذلك فقد وضع قياساً لقناعته بهذه الفكرة البديلة (١٠٠٪). وقد كان واثقاً أيضاً بعد نقاشهما أن زوجته قد أيدت حضوره اجتماعات جمعية دعم المدمنين، وأنها تمنّت ألا يعود للشرب. وقد وضع فيك لقياس الفكرة البديلة الأخيرة، وهي أن زوجته كانت تهتم به، قياس (٨٠٪). فقد اقتنع بقوة بأنها تهتم به، إلا أنه مازال يحمل بعض الشك في هذا. ويجب أن تتضمّن الأفكار البديلة لحالة ما كل الأدلة المجتمعة بشكل معقول.

الرسم (٧:١): سجل أفكار فيك.

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف ماذا شعرت؟ قس العاطفة (٠ـ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان في ذهنك قبيل شعورك بهذا؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
الخميس ٨:٣٠ مساء، نظرت زوجتي باستغراب عندما أخبرتها بعزمي على حضور اجتماع صباح العطلة.	غضب ٩٠٪	إنها منزعجة لأني سأحضر يوم عطلة. إنها لا ترى أن شفائي أمر هام. إنها لا تهتم بي. إنها لا تدرك كم يصعب علي ألا أشرب. لا أستطيع تحمل كل هذا الغضب، سأشرب لأهدئ من أعصابي.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة اكتب فكرة بديلة أو متوازنة قس كم تعتقد بها (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قسّ شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
إنها لا تؤيد اجتماعات جمعية الإدمان. إنها دوماً تلح علي بالطلبات. لا يبدو أنها تقدر أني أعمل بجد كبير. إنها دوماً تنظر إلي هذه النظرة الغريبة. إنها صرخت في وجهي وأنا أغادر البيت.	لقد صبرت معي طوال هذه السنين من الإدمان. لقد حضرت هي بعض الاجتماعات من أجلي. يبدو أنها كانت سعيدة عندما رأتني عائداً في المساء. تقول لي أنها تحبني و تقدم لي أعمالاً حسنة عندما لا نكون في خلاف. لقد شرحت لي أن تعابير وجهها كانت بسبب تذكر يوم ميلاد شقيقتها. تقول إنها سعيدة. لحضوري الاجتماعات.	ملامح وجهها بسبب يوم ميلاد أختها ١٠٠٪. إنها تؤيد حضوري لاجتماعات الجمعية ١٠٠٪. إنها تهتم بي ٨٠٪.	

إن تقدير قياس شدة قناعتك بالأفكار البديلة، يساعدك على رؤية مدى تأثير المعلومات الإضافية التي جمعتها في تكوين وجهة نظر جديدة.

وقد رأينا كيف اختلفت وجهة نظر فييك تماماً. عندما تحولت قناعته من اعتقاده بأن زوجته لا تهتم به، إلى أن أصبح يعتقد باهتمامها به. وقد لا تؤدي الأدلة أحياناً إلى تغير كامل في وجهة النظر. والغالب أن تكون النظرة الجديدة لحالة ما أكثر توازناً واعتدالاً (من خلال الأدلة المؤيدة والمعارضة للاعتقاد الأولي) بدل أن تكون وجهة نظر جديدة تماماً. ولتكوين وجهة نظر متوازنة، يفيد أن تكتب جملة واحدة تختصر فيها العمود (٤) من سجل الأفكار، وجملة ثانية تختصر فيها العمود (٥)، وحاول بعد هذا أن تصل الجملتين بكلمة أو حرف (و). ومثال هذا، إذا اعتقد شخص أولاً «إنني والد غير ناجح»، فقد تكون الفكرة البديلة أو المتوازنة بعد تفحص الأدلة «إنني كوالد قد ارتكبت بعض الأخطاء، إلا أني قمت أيضاً ببعض الأعمال الحسنة». وربما كانت هذه النظرة أكثر اعتدالاً وتوازناً لنوعية دور هذا الشخص كوالد من مجرد الفكرة الأولى «إنني والد غير ناجح»، والتي تركز فقط على الجانب السلبي لأبوته.

جدول للتذكير: التفكير البديل أو المتوازن:

يجب أن يلخص العمود (٦) من سجل الأفكار، الأدلة الهامة المتجمعة والمذكورة في العمودين (٤ و٥).

١ ـ إذا كان الدليل لا يؤيد أفكارك التلقائية، فاكتب نظرة بديلة للحالة بشكل منسجم مع الدليل.

٢ ـ إذا كان الدليل يؤيد الأفكار التلقائية بشكل جزئي، فاكتب فكرة متوازنة تلخص الأدلة المؤيدة والمعارضة لفكرتك الأولى المبدئية.

٣ ـ ضع قياساً لقناعتك بالنظرة البديلة أو الفكرة المتوازنة على سجل (٠ ـ ١٠٠٪).

وينبع التفكير البديل أو المتوازن في كثير من الأحيان من توسيع نظرتك لنفسك أو للحالة التي أمامك. والغالب أن يكون هذا التفكير أكثر إيجابية من الأفكار التلقائية الأولية، إلا أنه ليس مجرد استبدال التفكير السلبي بالتكفير الإيجابي. ومن المهم معرفة الفروق بين التفكير البديل أو المتوازن من مجرد التفكير بطريقة أكثر إيجابية. حيث يميل التفكير الإيجابي إلى تجاهل المعلومات السلبية، ولذلك قد يكون ضرره كضرر التفكير السلبي. بينما يأخذ التفكير البديل أو المتوازن بعين الاعتبار كلا المعلومات السلبية والإيجابية. إنه محاولة لفهم معنى «كل»

المعلومات المتوفرة. ويمكن باستعمال المعلومات الإضافية أو النظرة الواسعة للحالة أن يتغير تفسيرك لهذه الحالة.

وباختصار، يجب إن يتضمّن العمود (٦) من سجل الأفكار، إما نظرة بديلة للنظرة الأولى المبدئية، أو فكرة متوازنة، تلخص بعدل معقول الأدلة الموجودة في العمودين (٤ و٥). ويجب أن تكون النظرة البديلة أو الفكرة المتوازنة في العمود (٦) منسجمة مع الأدلة المتجمعة في العمودين (٤ و٥). ومن شأن الأسئلة التالية (إشارات مساعدة) أن تساعدك على الوصول إلى فكرة متوازنة أو بديلة:

الإشارات المساعدة: أسئلة للمساعدة على استنتاج فكرة بديلة أو متوازنة.

ـ بناء على الأدلة التي وضعت في العمود (٤ و٥) من سجل الأفكار، هل هناك طريقة أخرى للتفكير أو لفهم هذه الحالة؟

ـ عليّ أن أكتب جملة واحدة، تلخص كل الأدلة التي تؤيد فكرتي الساخنة (عمود ٤)، وكل الأدلة التي لا تؤيد فكرتي الساخنة (عمود ٥). هل يمكن جمع الجملتين بحرف (و) لاستخلاص فكرة متوازنة تأخذ بعين الاعتبار كل المعلومات التي جمعتها؟

ـ لو كان هناك شخص عزيز علي في هذه الحالة، وحمل هذه الأفكار، ولديه هذه المعلومات، ماذا ستكون يا ترى نصيحتي له؟ كيف يمكن أن أقترح طريقة لفهم الحالة؟

ـ لو كانت فكرتي الساخنة صحيحة، فما هي يا ترى أسوأ النتائج؟ ولو كانت فكرتي الساخنة صحيحة، فما هي يا ترى أحسن النتائج؟ ولو كانت فكرتي صحيحة، فما هي النتيجة الأكثر واقعية؟

ـ هل يمكن لشخص آخر أثق به أن يفكر في أي طريقة أخرى لفهم هذه الحالة؟

ويطلب منك العمود (٧) من سجل الأفكار، أن تعيد تسجيل قياس العواطف التي ميزتها في العمود (٢). فإذا كنت قد توصلت إلى فكرة بديلة أو متوازنة قابلة للتصديق والقبول، فإنك ستلاحظ ربما انخفاض درجة شدة مشاعرك وعوطفك غير المريحة.

وتبين الأمثلة التالية كيف طوّر كل من ماريسا و(بين) وليندا أفكاراً بديلة أو متوازنة، وكيف كتبوا العمودين (٦ و٧) لسجل أفكارهم. وتبدأ هذه الأمثلة من سجل الأفكار الذي ورد في الفصل السادس (رسم: ٦:٢، ٦:٤، ٦:٦).

(بين): التفكير المتوازن.

كان (بين) قد أحضر لجلسة العلاج في الفصل (٦) سجل الأفكار المتعلق بتجربته يوم العيد (رسم ٦ : ٢). وكانت فكرته الساخنة «إن أبنائي وأحفادي لم يعودوا بحاجة إلي، ولم يعيروني اليوم أي انتباه». ثم قام بعد هذا بجمع الأدلة المؤيدة والمعارضة لفكرته الساخنة. وبعد كتابة الأدلة في العمودين (٤ و٥) من سجل الأفكار، راجع الأسئلة الموجودة في جدول الإشارات المساعدة الوارد في هذا الفصل من أجل أن تساعده في تكوين فكرة متوازنة للعمود (٦).

ومن ثم نظر في الأدلة في العمودين (٤ و٥)، واستنتج أن الأدلة لم تكن تؤيد بشكل منسجم فكرته الساخنة، فقرر بعد ذلك النتيجة الأدق والأفضل والمتوازنة لفهم التجربة التي مرّت به، وهي «رغم أن أبنائي وأحفادي لم يعودوا بحاجة إليّ كما تعودوا في الماضي، إلا أنهم يستمتعون بصحبتي، وما زالوا يستشيرونني في أمورهم. ولقد أعطوني انتباههم طوال اليوم، رغم أن هذا الانتباه لم يكن كما كان في الماضي». ولاحظ (بين) بعد أن كتب هذه الفكرة المتوازنة، أن شدة شعوره بالحزن قد انخفضت من (٨٠٪) إلى (٣٠٪). كما نلاحظ كامل سجل أفكاره في الرسم (٧ : ٢) التالي.

الرسم (٧ : ٢): سجل أفكار (بين).

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	صف ما شعرت به بكلمة؟ قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهنك قبيل أن تشعر بالعاطفة؟
٢٥ نوفمبر الساعة ٩ مساءً في السيارة عائد من بيت أسرة ابنتي حيث قضيت يوم العيد مع ابنتي وزوجها وولديهما وزوجتي.	حزن ٨٠٪	ـ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة كلهم سيستمتعون بوقتهم بشكل أفضل لو لم أكن هناك اليوم. إنهم لم يعطوني أي انتباه اليوم. لم يعد الأولاد ولا الأحفاد بحاجة إلي.

٤ ـ الأدلة المؤيدة للأفكار الحارة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة للأفكار الحارة	٦ ـ الأفكار البديلة	٧ ـ قياس العاطفة الآن
لقد كنت أستمتع بالباس الحذاء لحفيدتي، إلا أنها تريد الآن القيام بذلك بنفسها. إن لابنتي وزوجها حياتهما الخاصة الآن وهما لا يحتاجان مني لأشي شيء. خرجت (آمي) وعمرها (١٥) في (٧) مساء لتلعب مع صديقاتها. لقد قام صهري بيل ببناء رفوف وخزانة في غرفة الجلوس. قبل ثلاث سنوات كان دائماً يحتاج لمساعدتي في عمل كبير كهذا.	سألني صهري عن مخطط لبناء غرفة ملحقة بالبيت. لقد سألتني ابنتي أن أشرف على الخضار في حديقتها. واستطعت أن أنصحها بسقايتها بعض الماء. لقد أضحكت حفيدتي الصغيرة (٥) طوال النهار. إن (آمي) تستمتع كثيراً بالقصص التي أحكيها لها عن أمها عندما كانت صغيرة. لقد نامت حفيدتي الصغيرة في حضني.	رغم أن أبنائي وأحفادي لم يعودوا بحاجة إليّ كما كانوا في الماضي، إلا أنهم ما زالوا يستمتعون بصحبتي ويستشيرونني (٨٥٪). لقد أعطوني انتباههم طوال اليوم رغم أن الانتباه لم يكن كما كان في الماضي (٩٠٪).	الحزن (٣٠٪)

ولو قام (بين) بمجرد وضع فكرة إيجابية، لكان ربما قد استنتج «إنهم بحاجة شديدة إليّ وأكثر من الماضي». ولو حاول مجرد تبرير شعوره بالحزن، لربما قرر التالي: «إنهم ليسوا بحاجة إليّ، إلا أنني لا أبالي بهذا؟» ويمكن للتفكير الإيجابي وللتبرير أن يسببا المشاكل. فسيؤدي التفكير الإيجابي بالنسبة إلى (بين) إلى تجاهل تبدلات حقيقية واقعية تجري في أسرته، بينما يمكن للتبرير أن يؤدي إلى تفاقم شعوره بالعزلة والوحدة. وبالعكس من هذا، فقد كانت أفكار (بين) المتوازنة قد نبعت من الأدلة المتوفرة، بحيث سمحت له أن يستوعب تجربته بطريقة خففت من شدة شعوره بالحزن، وزادت في نفس الوقت من شدة ارتباطه بأسرته.

وأكثر من هذا، لاحظ كيف أن فكرة (بين) المتوازنة مقبولة وممكنة. فكلما كانت أفكارك البديلة والمتوازنة مقبولة لك، كلما ساعدتك على تخفيف شدة مشاعرك السلبية. بينما لو قمت بمجرد تقديم التبرير أن التفكير الإيجابي الذي لا تؤمن به، فإن تأثيره لن يدوم طويلاً.

ماريسا: التفكير البديل.

رأينا في الفصل (٦)، كيف أن ماريسا قد وصفت تجربة، شعرت فيها بالاكتئاب وخيبة الأمل، والإحساس بالفراغ والتشوش، وكأنها في خيال. (رسم ٦ : ٤). وقد كانت قد ميّزت عدة أفكار تلقائية، واستنتجت أن فكرتها الساخنة كانت «إن الألم لا يحتمل وليس لي إلا الموت». وقد أكملت ماريسا العمودين (٤ و٥) من سجل الأفكار بمساعدة معالجها. ورجعت مع معالجها إلى أسئلة الإشارات المساعدة الواردة في هذا الفصل، من أجل كتابة العمود (٦). وكان السؤال الذي أفادها جداً هو «لو أن صديقة لك كانت في مثل هذه الحالة، أو كان لديها مثل هذه الأفكار، أو توفّرت عنها مثل هذه المعلومات، فماذا يمكن أن أقترح عليها لكي تفهم هذه الحالة؟» وقد استنتجت ماريسا، أنها ربما نصحت صديقتها بالتالي: «رغم أن الألم شديد، فقد ساعد في الماضي الكلام والحديث بالتخفيف من هذا الألم. وأنه من المهم أن ندرك أن هذه الحالة من الألم الشديد لن تدوم إلى الأبد، وإنك لابد أن تشعري بالتحسن. فالموت ليس هو الحل الوحيد. إنك الآن تتعلمين مهارات جديدة يمكن أن تساعدك على تغيير العادات القديمة». وقامت ماريسا بإكمال سجل الأفكار الموجود في الرسم (٧ : ٤) على الصفحات التالية.

وقد كان من السهل على ماريسا أن تفكر ببديل عن الموت، عندما فكرت بالنصيحة التي يمكن أن تقدمها لصديقتها. فقد كانت قادرة من خلال هذا، على إبعاد مشاعرها عن حياتها وتجربتها الخاصة، وأن تنظر إلى الأمر من منظور آخر. وكانت قادرة على تصور طريقة بديلة لفهم الحالة. ورغم أن الأفكار لم تكن مقنعة كلية لماريسا، إلا أن هذه الأفكار قد أحدثت مع ذلك، تغيّراً إيجابياً، ولو كان طفيفاً في مشاعرها. وحتى هذا التغير الطفيف، كان له الأثر الكبير على مشاعر ماريسا بتمنّي الموت. وقد ذكرها المعالج، بأن هذه الأفكار التلقائية وهذه العواطف كانت عندها لزمن طويل. ولذلك، يمكن للتغير وللتحسن وحتى الصغير، أن يُفسّر بأنه مشجّع وباعث للأمل.

إن مقدار التغير الذي تلاحظه في عواطفك ومشاعرك، عندما تعيد تسجيل شدة هذه العواطف في العمود (٧)، قد يختلف بمقدار قناعتك بأفكارك البديلة أو المتوازنة. وبما أن قناعة ماريسا بالأفكار البديلة كانت خفيفة (قياس من ١٠ ـ ٢٠٪)، فإن عاطفتها لم تتغير بشكل جذري كبير. ومع الوقت، وعندما تصبح وجهات نظرها البديلة مناسبة للتجارب التي تمرّ بها، فإن عواطفها ستتحول بشكل أفضل، كلما زادت القناعة بالأمل في الشفاء والتحسن.

وتذكر كيف أن (بين) كان قد قدّر درجة قناعته بالأفكار البديلة (٨٠٪)، عندما كان يقود السيارة إلى منزله من بيت ابنته «إن أبنائي وأحفادي لم يعودوا بحاجة إلي، وإنهم لم يعطوني أي انتباه طوال اليوم». وبعد أن كون الفكرة المتوازنة «رغم أن أبنائي وأحفادي ليسوا بحاجة إليّ كما في الماضي، إلا أنهم ما زالوا يستمتعون بصحبتي ويستشيرونني» ولذلك انخفض شعوره بالحزن إلى (٣٠٪).

إن حزن (بين) لم يختف تماماً بعد أن أكمل سجل الأفكار، رغم أن فكرته المتوازنة كانت مقنعة جداً بالنسبة إليه (٨٥٪). وقد بقي هناك بعض الحزن، لأن بعض الأدلة كانت تشير إلى بعض التبدلات التي أدركها (بين)، أو إلى بعض الحرمان الذي شعر به. والهدف من سجل الأفكار، ليس الإزالة المطلقة للعواطف. وإنما قد صمم سجل الأفكار، ليساعدك على امتلاك نظرة شاملة واسعة للحالة التي أمامك، مما يجعل ردود أفعالك العاطفية أكثر توازناً بالنسبة لمجموع ظروف حياتك.

وإذا كنت قد أكملت سجل أفكارك بشكل مناسب ولم تتغير عواطفك، فلربما كانت فكرتك الساخنة عبارة عن معتقد أساسي (انظر الفصل ٩ لمعرفة كيفية تغيير المعتقدات الأساسية). وربما كانت فكرتك الساخنة صحيحة، فستحتاج في هذه الحالة لما يسمى خطة تنفيذية (Action Plan) للتطبيق حتى تتمكن من تخفيف شدة عواطفك (الفصل ٨ سيساعدك على تطوير خطط تنفيذية).

الرسم (٧:٣): سجل أفكار ماريسا.

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف ماذا شعرت؟ قس العاطفة (٠ـ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان في ذهنك قبيل شعورك بهذا؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
في المنزل بمفردي يوم عطلة ٩,٣٠ مساء.	اكتئاب ١٠٠٪ خيبة أمل ٩٥٪ فراغ ١٠٠٪ مشوش ٩٠٪ خيال ٩٥٪	أرغب بفقدان المشاعر كي لا أحس بالألم. إنني لم أستطع أن أحقق أي تقدم. إنني مشوشة الذهن كثيراً ولا أتمكن من التفكير. لم أعد أعرف ما هو حقيقي وما هو خيالي. (ألم شديد، وأتمنى الموت.) لا شيء يمكن أن يفيد. ليست الحياة جديرة بالعيش. إنني فاشلة تماماً.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
إني أشعر بالفراغ داخلي. ليس لي إلا الموت. الألم لا يحتمل. الموت هو الخلاص الوحيد. لقد حاولت العديد من المعالجات النفسية والمعالجين، والكثير من الأدوية، ولم أستفد منها شيئاً.	في الماضي ساعدني الحديث عن الألم في تحسنه. لقد تمنيت الموت من قبل، ولكنني تجاوزت تلك المرحلة. إنني أتعلم التفكير بشكل مختلف، ويمكن لهذا أن يساعدني، إلا أنني غير متأكدة. إن صديقتي ترى أن لدي صفات إيجابية وما يمكن أن أقدمه للعالم. أشعر بالتحسن في بعض الأيام، وبألم قليل. هناك أمور تضحكني أحياناً.	رغم أن الألم العاطفي شديد، إلا أن الكلام يمكن أن يخفف عني وكما حصل في الماضي (١٥٪). من الأهمية إدراك أن هذه المشاعر التي لا تطاق لن تدوم، وأني سأشعر بالتحسن من جديد (١٠٪). الموت ليس الحل الوحيد (٢٠٪). إنني أتعلم مهارات جديدة يمكن أن تساعدني على تغيير عادات قديمة (١٥٪).	حزن (٨٥٪) خيبة أمل (٩٠٪) فراغ (٩٥٪) تشوش (٨٥٪) خيال (٩٥٪)

ويماذا عليك أن تفكر أو تفعل، إذا لم يكن هناك تبدل في الردود العاطفية بعد إكمال سجل الأفكار؟

حاول أولاً أن تعيد النظر في سجل أفكارك، لتتأكد أنك قد أكملته بشكل مناسب. ويذكرك جدول التوجيه التالي ببعض الأسئلة لتسألها لنفسك، إذا لم يكن هناك تبدل في عواطفك بعد تدوين سجل الأفكار.

جدول التوجيه: أسئلة للكشف عن أسباب عدم تبدل العواطف بعد إكمال سجل الأفكار:

- هل قمتُ بوصف حالة محددة؟
- هل ميزت عواطفي بدقة، ووضعت درجة شدتها؟
- هل الفكرة التي أتفحصها، هي فكرة ساخنة بالنسبة للعاطفة التي أريد تغييرها؟
- هل سجلتُ عدداً من الأفكار الساخنة؟ وإذا كان هذا هو الحال، فربما علي جمع معلومات مؤيدة ومخالفة لكل فكرة ساخنة، قبل أن تتبدل عاطفتي.
- هل هناك فكرة علي أن أسجلها، وهي أكثر سخونة ولم أسجلها في سجل الأفكار؟
- هل قمت بكتابة كل الأدلة التي تخالف الفكرة الساخنة (أو الأفكار) التي أتفحصها؟

يجب أن يكون هناك عدد من الأدلة في العمود (٥)، قبل أن أقوم بكتابة الفكرة البديلة أو المتوازنة.

- هل الفكرة البديلة أو المتوازنة التي كتبتها في العمود (٦) معقولة بالنسبة لي؟ وإذا لم تكن كذلك، علي أن أراجع الأدلة من جديد، وأن أحاول كتابة وجهة نظر بديلة أو متوازنة تبدو أكثر عقلانية.

ومن الأسهل أحياناً إدراك طرق بديلة لرؤية حالات تتعلق بناس آخرين غيرنا. وكانت ليندا قد كتبت في الفصل (٦) سجل أفكارها، فيما يتعلق بتجربتها من الخوف عند جلوسها في طائرة تستعد للإقلاع (رسم: ٦:٦). وسنرى بعد قليل سجل أفكارها الذي لم يكتمل، في صفحة العمل (٧:١) التالية.

التدريب: مساعدة ليندا في الوصول لفكرة بديلة أو متوازنة.

لقد قامت ليندا في العمودين (٤ و٥) بكتابة الأدلة التي تؤيد وتخالف الفكرة الساخنة «إنني أصاب بنوبة قلبية». وبناء على هذا الدليل، اكتب في العمود (٦) من صفحة العمل (٧:١) فكرة بديلة معقولة، والتي يمكن أن تخفف من شعور ليندا بالخوف. وإذا واجهت صعوبات في هذا التدريب، يمكنك الرجوع إلى جدول

الإشارات المساعدة في هذا الفصل لأخذ بعض المقترحات. أكمل العمود (٦) في صفحة العمل (١:٧) قبل متابعة القراءة.

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف ماذا شعرت؟ قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان في ذهنك قبيل شعورك بهذا؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
مساء الأحد في الطائرة، بانتظار الإقلاع.	خوف ٩٨٪	أشعر بالغثيان. بدأ قلبي بالخفقان السريع. بدأت بالتعرق. (إنني مصابة بنوبة قلبية.) لن أتمكن من مغادرة الطائرة للمستشفى. سأموت.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
قلبي متسرع. إنني أتعرق. هذه أعراض نوبة قلبية.	يمكن لتسرع القلب أن يكون عرضاً للقلق. قال الطبيب إن القلب عضلة، وإن استعمالها وتسرعها ليس خطيراً. لا يعني تسرع القلب إصابتي بنوبة قلبية. لقد حدث لي مثل هذا من قبل في الطائرات والمطارات، وعندما أفكر بالطيران. لقد كان تسرع القلب يعود في الماضي للحالة الطبيعية عندما أقرأ مجلة، أو آخذ نفساً عميقاً، أو أدون سجل الأفكار، أو أفكر بشيء غير المصائب.		

وعندما أرادت ليندا تعبئة العمود (٦)، درست الأدلة التي جمعتها في العمودين (٤ و٥)، واستعرضت عدداً من البدائل لفكرتها الساخنة. وكانت الأدلة تشير إلى أنها لم تكن مصابة بنوبة قلبية، وأن تسرع ضربات قلبها وتعرقها كان بسبب قلقها، ولم يكن أبداً دليل خطر، أو ما يمكن أن يؤذي. وبدل من أن تفكر ليندا «إنني مصابة بنوبة قلبية»، فقد استنتجت «إن قلبي متسرع وأنا متعرقة، بسبب قلقي وعصبيتي لوجودي في الطائرة. وقد كان طبيبي قد طمأنني، أن تسرع القلب لا يعني بالضرورة أمراً خطيراً، والمرجح أن يعود قلبي للحالة الطبيعية بعد عدة دقائق». ويمكن أن نرى في الرسم (٧: ٤) التالي سجل أفكار ليندا، والذي أكملته وهي في الطائرة على وشك الإقلاع.

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
قلبي متسرع. إنني أتعرق. هذه أعراض نوبة قلبية.	يمكن لتسرع القلب أن يكون عرضاً للقلق. قال الطبيب أن القلب عضلة، وأن استعمالها وتسرعها ليس خطيراً. لا يعني تسرع القلب إصابتي بنوبة قلبية. لقد حدث لي مثل هذا من قبل في الطائرات والمطارات، وعندما أفكر بالطيران. لقد كان تسرع قلبي يعود في الماضي للحالة الطبيعية عندما أقرأ مجلة، أو آخذ نفساً عميقاً، أو أدون سجل الأفكار، أو أفكر بعيداً عن أنواع المصائب.	إن قلبي متسرع وأنا أتعرق لأنني قلقة لوجودي في الطائرة. (٩٥٪) لقد طمأنني طبيبي أن تسرع القلب ليس بالضرورة خطيراً، والمرجح أن قلبي سيعود للحالة الطبيعية بعد عدة دقائق.	الخوف (٢٥٪)

وعندما غيّرت ليندا من مدلول تسرع قلبها وتعرقها، خفت خوفها بشكل كبير. وكان خوفها قد ارتبط بفكرة «إنني مصابة بنوبة قلبية». ومن خلال تفحص الأدلة المؤيدة والمخالفة لهذه الفكرة، استنتجت بأنها لم تكن تعاني من نوبة قلبية، وعندها انخفض خوفها كثيراً.

التدريب: كوّن أفكارك التلقائية أو المتوازنة الخاصة بك.

كما نظرت في مثال الأدلة في سجل الأفكار عند ليندا، وكيف كونت أفكاراً بديلة أو متوازنة، حاول في صفحة العمل (٧:٢) التالية، أن تفعل نفس الشيء لسجل أفكارك، والذي كتبته في الفصل (٦) (صفحة عمل ٦:١).

فاستعمل أولاً الأسئلة في الإشارات المساعدة في هذا الفصل، لتساعدك على تكوين أفكار بديلة أو متوازنة للفكرة الساخنة التي وضعت حولها دائرة في كل سجل أفكار. واكتب الفكرة البديلة أو المتوازنة في العمود (٦) لسجل الأفكار.

والآن قس شدة اقتناعك بأفكارك البديلة أو المتوازنة بمقاس (٠ ـ ١٠٠٪).

وبعد كتابة أفكارك البديلة أو المتوازنة، أعد قياس شدة عواطفك. واكتب العواطف وشدتها في العمود (٧). هل هناك علاقة بين درجة قناعتك بالأفكار البديلة أو المتوازنة، وبين تغيّر درجة ردودك العاطفية؟ وإذا لم تتغير شدة عواطفك إلى الأحسن، فاستعمل جدول التوجيه المذكور قبل قليل، في محاولة لفهم أسباب بقاء عواطفك كما هي، أو لماذا ازدادت شدة. وحاول تحسين كتابة سجل أفكارك، ليصبح أقدر على مساعدتك على تخفيف انزعاجك العاطفي.

لقد تعلمت الآن ما تحتاج معرفته، من أجل إكمال كل الأعمدة السبعة لسجل الأفكار.

ويمكنك من خلال العمل مع سجل الأفكار، أن تميّز وتغيّر التفكير، والمفاهيم التي تساهم في حدوث عواطفك المزعجة. ويساعدك بناء الأفكار البديلة أو المتوازنة على تحرير نفسك من أسلوب التفكير التلقائي الآلي، والذي ساهم في إحداث الصعوبات التي تواجهها. وإذا استطعت أن تنظر إلى نفسك وإلى الحالات من حولك من وجهة نظر مختلفة، فمن الممكن عندها أن تبدأ بالشعور بالتحسن بالنسبة لنفسك ولحياتك.

حاول أن تكمل عدداً من سجل الأفكار كل أسبوع، ليساعدك هذا على تحسين مهاراتك في تطوير التفكير البديل والمتوازن. (وستجد في آخر الكتاب سجلات أفكار فارغة لتكملها). وكلما صعب عليك في المستقبل تقدير أو فهم فكرة ما، يمكنك أن تسجل الأدلة في سجل الأفكار.

وهناك فائدتان هامتان من كتابة سجل الأفكار.

الأولى: أنه يساعدك على توسيع نظرتك للحالات التي تسبب المشكلات، بحيث تستطيع أن تكون ردود أفعالك، أكثر انسجاماً مع شمول الوضع العام، بدل النظرة المحدودة الضيقة وربما المشوهة.

والثانية: أن سجل الأفكار يساعدك عملياً على تعلم التفكير التلقائي بمرونة وقدرة أكثر. ويقول معظم الناس بعد إكمال (٢٠ إلى ٣٠) سجل للأفكار، أنهم بدؤوا بالتفكير البديل أو المتوازن في الحالات المزعجة، وحتى دون كتابة سجل للأفكار. وعندما تصل لهذا المستوى، فإنك ستشعر بأن الحالات المزعجة حقيقة أقل من السابق بكثير، وأنه يمكنك أن تصرف طاقتك في حلّ المشكلات والصعوبات الباقية، وفي الاستمتاع في حالات أكثر.

خلاصة الفصل السابع:

- يلخص العمود (٦) من سجل الأفكار وهو «الأفكار البديلة أو المتوازنة»، الأدلة الهامة التي جمعت، والمدونة في العمودين (٤ و٥).

- إذا لم تكن الأدلة في العمودين (٤ و٥) تؤيد الفكرة الساخنة الأساسية، فاكتب في العمود (٦) وجهة نظر بديلة للحالة التي لها علاقة بالأدلة.

- إذا كانت الأدلة المدونة في العمودين (٤ و٥) تؤيد ولكن جزئياً فقط الفكرة الساخنة الأساسية، فاكتب في العمود (٦) فكرة متوازنة، تلخّص الأدلة المؤيدة والمعارضة لفكرتك الأولى.

- يمكنك من أجل تكوين أفكار بديلة متوازنة، أن تسأل نفسك الأسئلة المحددة في جدول الإشارات المساعدة.

- إن الأفكار البديلة أو المتوازنة ليست مجرد أفكار إيجابية أو محاولة للتبرير. ولكنها تعكس معان جديدة للحالات، انطلاقاً من كل الأدلة المتوفرة.

- يوجد في العمود (٧) لسجل الأفكار إعادة لتقدير درجة شدة العواطف التي كتبتها في العمود (٢).

- غالباً ما تتعلق تغيرات شدة العاطفة لحالة معينة، بدرجة القناعة بالأفكار البديلة أو المتوازنة التي كتبتها.

- يمكنك إذا لم يكن هناك تغيّر في درجة شدة المشاعر، بعد الانتهاء من تدوين سجل الأفكار، أن تستفيد من التوجيهات المذكورة في هذا الفصل، لتعرف ماذا يمكن أن تعمل لتخفيض درجة انزعاجك.

- كلما أكملت كتابة سجلات للأفكار، كلما أصبح من السهل عليك أن تفكر في الحالات بأسلوب أكثر مرونة، وتبدأ في إيجاد، وبشكل تلقائي أفكار بديلة أو متوازنة للحالات، ودون أن تحتاج لكتابة الأدلة.

الفصل الثامن

التجارب وخطط العمل

لقد سجلت ميشيل نفسها في دورة لتعلم اللغة الإسبانية، تحضيراً لرحلة تعزم القيام بها للمكسيك. وكانت قد تعلمت كيف تتكلم لتسأل عن الطريق، وكيف تطلب الطعام، وكيف تتابع محادثة عادية بالإسبانية. وعندما وصلت ميشيل إلى المكسيك، كان سائق التاكسي يتحدث بالإنكليزية، وكذلك كان عمال الفندق. وقررت بعد أن أفرغت حقائب السفر، أن تذهب إلى محل تجاري في الحيّ، لشراء بعض البطاقات البريدية والطوابع.

كان كل الناس في المحل يتحدثون بالإسبانية، ولكن بشكل سريع جداً. نظرت ميشيل في كتاب تعليم الإسبانية الذي معها، ومن ثم اقتربت على تردد من البائع، وتكلمت بعبارات إسبانية تطلب بها البطاقات والطوابع، إلا أنها فوجئت عندما ابتسم البائع وسلمها العدد الذي طلبته من البطاقات البريدية والطوابع.

فلماذا تفاجأت ميشيل؟

عندما نبدأ بتعلم شيء جديد، فإن تعلمنا يميل عادة إلى كونه تعلماً ذهنياً، أو كما يقال «في رأسنا». فنتعلم مثلاً أن لغة معينة من المفروض أن تستعمل في البلد الآخر المعني بهذه اللغة، ولكن عندما نتكلم حقيقة تلك اللغة، فإننا نشك فيما إذا كانت ستُفهم منا، لأن الكلمات والعبارات مختلفة جداً عن اللغة التي نألفها. وقد يبدو في البداية، أن لغتنا الأم هي الطريقة الوحيدة للكلام، ولا تبدو اللغة الجديدة قادرة على التخاطب إلا بعد كثير من التدريب والممارسة.

ورغم قناعة ميشيل بصحة عباراتها الإسبانية، إلا أنها لم تكن واثقة من لغتها الإسبانية، حتى بدأت تستقبل ردود فعل إيجابية من الناس الذين التقت بهم في المكسيك. وقد امتلكت المزيد من الثقة مع استمرار تحدثها بالإسبانية.

قد يبدو لك تكوين أفكار بديلة أو متوازنة لسجل أفكارك، وكأنه كتابة بلغة جديدة لم تألفها. وكما هي الحال مع كل لغة جديدة، فقد تبدو هذه الأفكار غريبة وغير مقنعة. ففي حين أن أفكارك التلقائية المعتادة، تخرج منك بسهولة كاللغة

المألوفة لديك، فإن أفكارك البديلة أو المتوازنة لا تخرج إلا بجهد جهيد. وربما كنت مقتنعاً بالأفكار الجديدة «في رأسك» إلا أنك لا تشعر بأنها تناسب تجاربك بشكل جيد، كما هو الحال مع الأفكار التلقائية.

وكما رأينا في مثال تعلم ميشيل للإسبانية، فالطريقة المثلى لزيادة القناعة بأفكارك البديلة أو المتوازنة، هي محاولة تجريبها في حياتك اليومية. وإذا قامت هذه التجارب الحياتية بزيادة إيمانك وقناعتك بالأفكار البديلة أو المتوازنة، فإن تحسن عواطفك سيكون أكثر استقراراً. وإذا لم تزد هذه التجارب من قناعتك الجديدة، فيمكنك استخدام هذه المعلومات لتكوين أفكار بديلة مختلفة، أكثر تناسباً مع تجاربك الحياتية.

تجارب (بين): مدّ اليد للآخرين ومساعدتهم:

لقد كانت نظرة (بين) المتشائمة، فيما حدث في يوم العيد مع أبنائه وأحفاده، قد تعدّلت عندما أدرك، أنه رغم أنهم لم يعودوا بحاجة إليه بنفس الدرجة كما كانوا في الماضي، إلا أنهم ما زالوا يستمتعون بصحبته، ويستشيرونه، وأنهم يحتاجونه ولكن بشكل مختلف. ورغم أن إدراكه لهذا قد ساعده على تحسين عواطفه ومشاعره، إلا أن طريقته الجديدة في التفكير لم تكن مقنعة تماماً بالنسبة إليه، رغم أن الأدلة تبدو مؤيدة لهذه الفكرة الجديدة. ومن الطرق المتاحة له لكي يزيد من قناعته بفكرته الجديدة، أن يقوم ببعض «التجارب» ليختبر أفكاره البديلة. وكان (بين) قد قرر أن أفكاره الجديدة هي «إنهم ما زالوا بحاجة إلي، ولكن بطريقة مختلفة، وهم يستمتعون بصحبتي». فقد اتصل بابنته وزوجها، وعرض عليهما مساعدته في أي مشروع. فأخبرته ابنته وزوجها بأنه لا توجد لديهما الآن أية مشاريع. وبدل أن يسارع فيستنتج أنهم قد استغنوا عنه كما فعل في الماضي، فقد رأى أن يتابع تجاربه خطوة أخرى، فسأل إن كان يستطيع تقديم المساعدة لهما بأي شكل آخر.

وقالت له ابنته بعد دقيقة من التفكير: إن ابنتها (آمي) تشعر بالوحدة والانعزال منذ انتقلت صديقتها المفضلة من الحيّ، وخاصة بعد الانتهاء من المدرسة، حيث كانت تلعب مع صديقتها التي رحلت. فوافق (بين) مباشرة على أن يقضي مع (آمي) بعض الوقت، مرتين أو ثلاث في الأسبوع بعد الانتهاء من المدرسة.

وقد سرّت (آمي) كثيراً بهذه الفكرة، وخاصة أن (بين) كان قد سألها كيف

تحب أن تقضي معه هذا الوقت. فقالت: إنها التحقت منذ مدة قريبة بنادي للعب الكرة، وإنها تحب أن تقوم ببعض التمارين بالكرة. ووافق (بين) على أن يأخذها بالسيارة إلى ملعب قريب، لكي تتدرب على اللعب بالكرة، لأن والداها يكونان في العمل، ولا يستطيعان إيصالها. وقد كان (بين) سعيداً أن يساهم بهذا القدر في حياة حفيدته.

وقد أدت هذه التجربة، إلى معلومات أيّدت فكرة (بين) البديلة «إنهم يحتاجون إليَّ بطرق مختلفة عن الماضي، وهم يستمتعون بصحبتي». وزادت ردة فعل أسرته الإيجابية من قناعته بفكرته الجديدة، وحسنت كذلك من ثقته بنفسه، وأوجدت جواً ممتعاً إيجابياً يقضيه مع حفيدته. بينما كان من الممكن بطريقة تفكيره السابقة أن يشعر بالرفض، ويفقد بالتالي الأمل عندما قالت له ابنته وزوجها: إنه لا توجد لديهما الآن أية مشاريع، ولربما قال في نفسه: («ما الفائدة من الكلام؟ إنهم لم يعودوا في حاجة إلي أبداً»). بينما أعطته أفكاره البديلة الثقة للبحث عن طرق جديدة، ليشعر بحاجتهم إليه، بدل اليأس والاستسلام عندما رفض طلبه الأول.

تجارب ليندا: ليس هناك ما يُخاف منه سوى الخوف نفسه:

لقد كانت تقوم الفكرة البديلة عند ليندا على الأدلة التي جمعتها، وهي أن تسرع ضربات قلبها وتعرقها، إنما هي من أعراض القلق وليست نوبة قلبية. ورغم أن تجاربها قد أيدت هذه الفكرة الجديدة، إلا أنها لم تقتنع تماماً بهذا التفسير الجديد لأعراضها. ولكي تزيد من قناعتها، ومن أجل جمع مزيد من الأدلة التي تؤيد الفهم الجديد، فقد قررت ليندا أن تختبر فكرتها «إنني لست في حالة خطيرة عندما يتسرع قلبي وأتعرق. فهذه التبدلات الجسدية يمكن أن تحدث عند القيام بجهد، وعند القلق، أو لأسباب أخرى. ولست بالضرورة مصابة بنوبة قلبية».

واقتنعت ليندا تماماً وهي جالسة في مكتب معالجها، أن أعراضها هي أعراض قلق. إلا أنها وهي في وسط نوبة ذعر خارج المكتب، حيث تسرع قلبها وتعرقت، اعتقدت من جديد بأنها مصابة بنوبة قلبية مميتة. إن مجرد القيام بتعبئة سجل الأفكار لم يكن كافياً، لأن ليندا لم تعتقد حتى الآن بصحة الأفكار البديلة إلا وهي هادئة وغير قلقة.

ولذلك، بدأت ليندا وبتوجيه من معالجها، بسلسلة من التجارب، لاختبار أفكارها البديلة عندما تكون قلقة. فقامت أولاً مع المعالج ببعض التجارب في المكتب، حيث أحدثت هي تسريع ضربات قلبها، وبعض التعرق وضيق الصدر من

خلال الركض في المكان، أو زيادة التنفس، وبذلك كانت ليندا قادرة على إحداث الأعراض في دقيقة أو دقيقتين. وكانت في المكتب قليلة القلق من هذه الأعراض («لقد أحدثت الأعراض من خلال الركض أو التنفس السريع، وأرى أنه من الممكن أن يحدث التعرق ويتسرع القلب دون وجود نوبة قلبية»). وفي سلسلة ثانية من التجارب، قامت ليندا بإحداث هذه الأعراض من جديد وعن قصد خارج المكتب. وكانت تسرّع ضربات قلبها وتتعرق عن طريق القيام ببعض التمارين الرياضية بشكل يومي، وتحاول عندها أن تقيس درجة ثقتها من أنها لم تكن تعاني من نوبة قلبية. وإذا فكرت مثلاً: «أشعر أنني الآن بوضع جيد، إلا أنني إذا زدت من التمارين فسوف أصاب بنوبة قلبية»، فقد كانت تزيد من مدة التجارب، كما شجعها على ذلك معالجها، لكي تختبر هذه الفكرة. (ملاحظة: لقد كانت ليندا قد تلقت فحصاً طبياً قبل أن تبدأ بالتمارين الرياضية القاسية، وقد أخبرها الطبيب أنه لا توجد عندها أي أعراض لأمراض القلب، ولذلك كان من المأمون عليها أن تقوم بهذه التدريبات).

وقام المعالج بعد ذلك، بتشجيعها على تخيّل سفرة بالطائرة من أولها إلى آخرها، وحتى يحدث لديها التعرق وتسرع القلب بسبب القلق. وقد ساعدت هذه التجارب على إقناع ليندا بأن مجرد القلق بمفرده يمكن أن يحدث تسرع القلب والتعرق. وقد اقتنعت بشكل أكبر بهذا عند قيامها بالطيران الخيالي، وأن هذه الأعراض لا تعني أبداً إصابتها بنوبة قلبية. وأخيراً، بدأت ليندا بسفر الرحلات التي كانت تحاول تجنبها.

وكانت قد ظنّت وهي في طريقها إلى المطار في سفرتها الأولى بعد المعالجة، أن هذه التجارب والتدريبات ستمنعها تماماً من الشعور بالقلق. ولكنها فوجئت أن قلبها أخذ بالتسرع الشديد من لحظة مغادرة بيتها صباح السفر. وأخذت مع تسرع قلبها أيضاً بالتعرق. فبدأت تذكّر نفسها بالأوقات التي شعرت فيها بمثل هذه الأعراض، عندما كانت تجري التدريبات الرياضية، أو عند شعورها بالقلق أثناء تخيل الطيران، وكيف أنها لم تصب بنوبة قلبية. ولكي تثبت أن هذه الأعراض على طريق المطار كانت بسبب القلق وليست مرضاً قلبياً، فقد حاولت أن تشغل نفسها بعيداً عن التفكير بالأعراض الجسدية، وأخذت تفكر بالتقرير الذي أتت به لتكتبه أثناء الرحلة. وبعد ما يقارب (١٠) دقائق من التركيز على هذا التقرير، لاحظت تباطؤ ضربات قلبها. وباعتبار أن انشغال الذهن يمكن أن يخفف من القلق، بينما

لا تأثير على نوبة القلب، فقد بدأت ليندا بالاطمئنان، وأخذت تتنفس بسهولة أكثر. وأدركت أنها لم تكن تموت وإنما كان مجرد شعورها بالقلق.

وبعد أشهر، أصبح طيران ليندا أسهل من السابق. وإن كانت أحياناً تشعر بالقلق، وخاصة عندما كانت تتعرض الطائرة لبعض المطبّات الهوائية. ومع ذلك، فقد توقفت عن الشعور بنوبات الذعر والخوف الشديد، وذلك عندما أدركت أن أعراضها تشير إلى قلق وليست نوبات قلبية. ويبين الرسم (٨ : ١) التالي كيف قامت ليندا بالتخطيط والتنفيذ لتجربتين من تجاربها.

الرسم (٨ : ١): تجارب ليندا.

الفكرة المختبرة: إنني لست في حالة خطيرة عندما يتسرع قلبي وأتعرق. فهذه الأعراض الجسدية يمكن أن تحدث بسبب التدريبات الرياضية، أو القلق، أو أسباب أخرى. وعندما أصاب بهذه الأعراض، فليس بالضرورة أن أكون مصابة بنوبة قلبية.

التجربة	التوقع	صعوبات ممكنة	خطة لتجاوز هذه الصعوبات	نتائج التجربة	كم تؤيد النتيجة الفكرة المختبرة
في مكتب المعالج، تسرع القلب بالقفز.	عندما أتوقف عن القفز سيعود القلب لحالته الطبيعية.	قد أصدق أني مصابة بنوبة قلبية، وأوقف التجربة.	سأخبر المعالج أني أفكر بأني أعاني من نوبة قلبية، وسيخبرني بماذا أفعل.	تسرع قلبي بعد القفز، وعاد لطبيعته بعد (١٠) دقائق من توقف القفز.	١٠٠٪
سأتخيل أني في المطار، أصعد الطائرة وعلى وشك الإقلاع.	سيتسرع قلبي وأتعرق أثناء هذا التخيل. وسيعود قلبي وتعرقي للحالة الطبيعية عندما أوقف التخيل.	قد أوقف هذه التجربة إذا تسرع قلبي كثيراً جداً. وقد أفكر أني مصابة بنوبة قلبية.	إذا فكرت بإصابتي بنوبة قلبية، يمكنني أن أوقف التخيل لدقائق، وأهدئ نفسي بالتنفس العميق. ومن ثم أبدأ التخيل من جديد.	تسرع قلبي وتعرقت كلما تخيّلت الطيران. وعندما أنهيت التخيل عاد قلبي للحالة الطبيعية وتوقف التعرق.	١٠٠٪

ماذا تعلمتُ من هذه التجارب؟

التنفس السريع والتعرق يمكن أن يحدثا بسبب القلق أو التدريبات.

وحتى بعد أن أصبح قلق ليندا أقل حدوثاً من السابق، إلا أنها تابعت القيام بالتدريبات السلوكية السابقة الذكر، لتقوي قناعتها من أن أعراضها لم تكن خطيرة، وإن كانت غير مريحة. وكانت أحياناً تترك قلبها يتسرع لمدة (١٠) دقائق أو أكثر، دون أن تحاول صرف انتباهها، أو تذكير نفسها بعدم خطورة تسرع القلب. لقد علمت ليندا من أنها قد انتصرت على قلقها، عندما تلقت بطاقة طائرة مجانيّة، كمكافأة كونها من المسافرين المتكرري السفر مع شركة الطيران، وقد سرت أنها كانت قادرة على القيام برحلة طيران أخرى، ولكن هذه المرة من أجل السياحة.

تعطينا تجارب ليندا هذه توجيهات متعددة جيدة للتخطيط للتدريبات السلوكية:

١ ـ تقسيم التدريبات إلى خطوات صغيرة. فإنه يسهل القيام بالخطوات الصغيرة، ويمكنك نجاحك في الخطوات الصغيرة منفردة من القيام بالخطوة الكبيرة بعد ذلك. وقد بدأت ليندا تدريباتها في مكتب المعالج، من خلال إحداث أعراضها بالقفز الرياضي. واستعملت بعد ذلك هذه التدريبات في المنزل من دون وجود المعالج. وأخيراً، بدأت القيام بالتدريبات من خلال إحداث الأعراض بالقلق، أولاً في الخيال، وثانياً في الواقع، وساعدتها التدريبات الكثيرة مع تسريع القلب بالرياضة (خطوة واحدة صغيرة) على التكيف مع تسرع القلب المسبب للقلق.

٢ ـ إننا نحتاج عادة للقيام بعدد من التدريبات، قبل أن نقتنع حقيقة بطريقة جديدة للتفكير في المشكلات. ولم تقتنع ليندا في البداية بأن أعراضها غير خطيرة إلا عندما لم تكن تشعر بالقلق. واحتاج الأمر لعدد من التجارب ورحلات الطيران، قبل أن تؤمن حقيقة بالفكرة الجديدة («تسرع القلب يمكن أن يحدث بسبب القلق وليس خطيراً») وليس فقط عندما كانت هادئة، ولكن عندما تكون قلقة كذلك. وساعدت التجارب المتكررة لتصبح أكثر خبرة ومهارة في التكيف مع قلقها، بحيث لم تعد تحتاج لتجنب الحالات التي تتوقع أن تشعر فيها بالقلق.

٣ ـ إن الفكرة الأساسية من وراء التجارب، هي اكتشاف ماذا يحدث حقيقة عندما نحاول أن نجرب أمراً جديداً. فعندما لا تسير التجارب كما توقعنا، فإننا نحتاج عندها أن نقوم بحل هذه المشكلة، وليس الهروب من مواجهتها. ولأن ليندا كانت تشعر بدرجة عالية جداً من القلق في رحلة طيرانها الأولى، فقد قامت ببعض التعديلات على خطة الرحلة الثانية. فأولاً: كانت قد شربت كأساً من الحليب بدل القهوة قبل مغادرتها منزلها إلى المطار. وثانياً: غادرت المنزل مبكرة نصف ساعة،

بحيث لا تحتاج إلى العجلة وهي ذاهبة، ويكون لديها متسع من الوقت لتسترخي إذا شعرت بالقلق. فقد أنقصت هذه التغيرات سببين طبيعيين لتسرع القلب (القهوة والعجلة). وأخذت أيضاً عدة دقائق للاسترخاء قبل مغادرة المنزل، بحيث أن حالة قلبها قبل رحلة المطار كانت أهدأ من الحالة العادية، مما مكنها من التأقلم الأفضل مع القلق.

٤ ـ ومن المفيد أن تكتب تجاربك والنتائج الحاصلة. فهذه الكتابة تزيد من احتمال تعلمك من هذه التجارب. عندما طارت ليندا قبل بداية المعالجة والتدريبات، كانت إذا مرّت الرحلة بهدوء، فقد كانت تفسرها على أنها كانت «محظوظة»، بينما إذا كانت الرحلة صعبة وعسيرة، فإنها كانت تفسرها على أنها تعاني من مرض. واستطاعت من خلال كتابة تجاربها وما مرّ معها، أن تتعلم من كل من تجاربها الحسنة وكذلك السيئة.

إن الجهود التي بذلتها ليندا، ساعدتها على تهيئة نفسها للتكيف مع رحلتها الأولى بنجاح. ولم يعني النجاح بالنسبة لها مجرد عدم حصول القلق، وإنما كان يعني أن تعرف كيف تتصرف عندما تشعر بالقلق. وقد نجحت أيضاً بسبب تعلمها كيف تؤمن وتقتنع بأن تسرع قلبها كان بسبب القلق وليس لنوبة قلبية.

التدريب: القيام بالتجربة:

أعد النظر في سجل الأفكار الذي أكملته في نهاية الفصل (٦) (صفحة عمل ٦:١) وكذلك الفصل (٧) (صفحة عمل ٧:٢) واختر فكرة بديلة أو متوازنة لا تقتنع بها كلياً. واكتب الفكرة البديلة أو المتوازنة في مكان «الفكرة المختبرة» في صفحة العمل (٨:١).

واملأ أعمدة صفحة العمل من خلال التخطيط لتجربة تساعدك على اختبار هذه الفكرة البديلة أو المتوازنة. وحاول أن تتوقع نتائج التجربة، وتوقع الصعوبات الممكنة، وطوّر خطة لتجاوز هذه الصعوبات المحتملة. ويمكنك الاستفادة من التوجيهات المذكورة في الصفحات السابقة للتخطيط لهذه التجربة.

قم بهذه التجربة. وقس نتيجتها، واكتب مختصراً عما قد تعلمته من هذه العملية.

وإذا لم تكن نتائج تجربتك منسجمة مع فكرتك البديلة أو المتوازنة، فأعد القيام بهذه التجربة لجمع معلومات أكثر، وصمم تجربة أخرى لاختبار فكرتك البديلة أو المتوازنة، أو كوّن فكرة بديلة أو متوازنة أخرى أكثر انسجاماً مع نتائج تجربتك. وتجد في الملحق في آخر الكتاب صفحات إضافية للقيام بهذا العمل.

وتذكر أن تقوم بالتجربة من خلال خطوات صغيرة.
وحاول أن تخطط وتنفذ عدداً من التجارب لنفس الأفكار أو لأفكار جديدة.
صفحة عمل (٨ : ١): تجربة.
الفكرة المختبرة:

....

....

التجربة	التوقع	صعوبات محتملة	خطة لتجاوز الصعوبات	نتائج التجربة	كم تؤيد النتائج للفكرة المختبرة (٠ ـ ١٠٠٪)

ماذا تعلمتُ من هذه التجربة:

....

....

....

خطة عمل (فييك): عاصفة ما قبل الهدوء:

من خلال قراءتك لتجارب (بين) وليندا فإنك ستتعلم كيف تُجري التجارب لتختبر أفكارك البديلة أو المتوازنة المدونة على سجل الأفكار. فقد ساعدت التجارب (بين) وليندا على الشعور بثقة أكبر بقناعاتهما في أفكارهما.

ويمكن أحياناً لسجل الأفكار أن يكشف عن مشكلة تحتاج للحل. وفي هذه الحالة، فإنك تحتاج إلى رسم خطة للعمل بعد القيام بسجل الأفكار.

جدول للتذكير:

- إذا أدى سجل الأفكار إلى فكرة بديلة أو متوازنة تتناسب مع المعلومات إلا أنها تبدو غير مقنعة لك، فقم عندها بسلسلة من التدريبات السلوكية لتختبر هذه الأفكار الجديدة.

- إذا ساعدك سجل الأفكار على تميز مشكلة تحتاج للحل، فقم بإعداد خطة للعمل لحلّ هذه المشكلة.

راجع سجل أفكار (فييك) الموجود في الفصل (٧) (الرسم: ٧:١). فقد استنتج بعد مراجعة كل الأدلة، أن زوجته تهتم به، وتريده أن يتابع شفاءه من الإدمان. وقد قدّر أن درجة قناعته هذه بأن زوجته مهتمة (٨٠٪)، لأنها أخبرته بأنها بدأت تشعر بخيبة الأمل بسبب نوبات غضبه في البيت. إنه قد أحبَّ زوجته، وأدرك أن عليه أن يقوم ببعض التغيرات، وإلا فقد يعرّض زواجه لمصير غير مضمون، ولذلك قرر أن يرسم خطة للعمل.

وتمكن فييك من تمييز هدفين يمكن أن يحسّنا من علاقته بزوجته. فعليه أولاً، أن يقوم بمزيد من الأعمال الإيجابية لزوجته، ليريها بأنه يقدرها. وعليه ثانية أن يكبح نوبات الغضب. وطوّر فييك من خلال العمل مع معالجه خطة العمل في الرسم (٨:٢)، لتساعده على توجيه تقدمه. وتشجع صفحة العمل هذه فييك ليكون أكثر دقة ووضوحاً. وكان عليه أن يخصص وقتاً مناسباً لينفذ العمل وفق مخططه، وأن يتوقع الصعوبات التي يمكن أن تعترض تنفيذه للخطة، وأن يضع خطة استراتيجية لحلّ هذه الصعوبات ومتابعة سير خطة العمل. وأخيراً، أتاحت صفحة العمل هذه لفييك مكاناً مناسباً ليسجل تطوره.

-الرسم (٨ : ٢): خطة عمل فيك.

الهدف: تحسين علاقتي الزوجية.

خطة العمل	وقت البداية	صعوبات متوقعة	خطة لتجاوز الصعوبات	تقرير التطور
أفعل (٥) أشياء إيجابية لزوجتي، مثال: تقبيلها، إطراء، مساعدتها، الابتسامة، تفريك رقبتها، الاستماع لشكواها بدون غضب، أخابرها من العمل لأقول لها إني أحبها، تحضير القهوة لها.	اليوم عندما أعود من العمل، ومساء كل يوم.	قد أغضب معها.	أقوم بالأعمال الأقل عاطفية، كالمساعدة في غسل الصحون، أو تحضير القهوة. أكتب سجل الأفكار لأرى إن كنت أستطيع إنقاص غضبي.	قمت يوم السبت بـ (٦) أعمال إيجابية في المساء. قمت يوم الأحد بـ (٥) أعمال. عانقتني زوجتي لمساعدتها. شعرت يوم الاثنين بالغضب، إلا أني قمت بـ (٣) أعمال إيجابية. لقد ساعد سجل الأفكار.
إيقاف نوبات الغضب. إنقاصها لأقل من (٣) في الأسبوع الأول، (٢) في الأسبوع الثاني، و(١) في الأسبوع الثالث. ولا أكثر من (١) في الشهر بعد ذلك.	الآن.	يوم متعب في العمل، والعودة إلى البيت بمزاج سيئ.	القيام بسجل الأفكار قبل مغادرة العمل. وضع خطة للتعامل مع مشكلات العمل قبل مغادرة العمل. المكوث في السيارة أمام المنزل والاسترخاء قبل دخول المنزل. إخبار زوجتي أن يوم العمل كان مزعجاً، وأني أحاول تهدئة أعصابي. أسألها أن تعينني.	اليوم (١) بدون مشكلات. اليوم (٢) قمت بخطة للتكيف مع مشكلات العمل قبل مغادرته. وصلت للبيت في حالة استرخاء جيدة. اليوم (٣) استمعت لبعض الموسيقى في طريقي للبيت. استرخيت دقيقتين قبل دخول البيت. تكيفت مع بكاء الطفل من غير أن أغضب.

خطة العمل	وقت البداية	صعوبات متوقعة	خطة لتجاوز الصعوبات	تقرير التطور
		إذا غضبت فسأنفجر بسرعة.	في حديثي مع زوجتي سأقيس درجة غضبي من (٠) إلى (١٠) كلما شعرت أن الغضب قادم. إذا وصل الغضب للدرجة (٣) فأقول لها إني أحتاج لعدة دقائق لتهدئة نفسي. إذا وصل الغضب إلى (٥)، أنصرف لكتابة سجل الأفكار. أكتب ما أسمعه من زوجتي وما أعتقد أنه الصحيح. أريها ما كتبت لنرى إن كنا نفهم على بعضنا بشكل دقيق. إذا زاد غضبي عن (٥) سأقول لزوجتي إني أحتاج لفترة طويلة من الراحة. وأعود للحديث فقط عندما ينخفض الغضب لما تحت (٣). مشوار مشياً على الأقدام، أنظر في سجل الأفكار، أذكر نفسي بأن زوجتي تحبني، وبأننا حللنا مشكلاتنا في الماضي، وأننا نستطيع ذلك في هذه المرة كذلك.	اليوم (١) لم أغضب. اليوم (٢) بدأت بالغضب، توقفت عن الكلام (٣) مرات وبعدها استطعنا أن ننهي الحديث، بدت زوجتي معجبة بالتزامي بخطة العمل. اليوم (٣) فقط غضب خفيف، وبعد استراحة خفيفة كنت في حالة حسنة.

وقد نجح فيك في تحسين علاقته الزوجية عندما وضع خطة عمل محددة لزيادة التعامل الإيجابي مع زوجته، ولإنقاص نوبات غضبه. وقد استعمل في الواقع اقتراحات من عمود «خطط لحل المشكلات»، ليساعده في حالات كان يمكن أن تؤدي في الأسابيع الماضية إلى نوبات الغضب. ولقد كانت الخطط المحددة والدقيقة

التي وضعها مع معالجه من أجل التعامل والتكيف مع غضبه في الحالات والمواقف المختلفة ناجحة تماماً في منع نوبات الغضب هذه.

واتبع فيليك مخطط العمل هذا لعدد من الأسابيع، حتى تعلم كيف يتصرف في معظم الحالات، دون أن ينفجر غضباً. وكان كلما انفجر غضباً بعد ذلك، يستعمل هذه الإخفاقات لاكتشاف مشكلات جديدة لم يكن يتنبه إليها من قبل، من أجل أن يحلّها ويطوّر خططاً فعالة إضافية للسيطرة على غضبه.

خطة عمل ماريسا: نور في نهاية النفق:

قضت ماريسا ومعالجها عدة جلسات في محاولة لمعرفة أسباب وصولها لحالة تتمنى معها الموت. وقد كان أحد الأسباب الرئيسية لشعورها باليأس، كونها مقتنعة أنها سوف تُسرّح من عملها، وأنها لن تستطيع إعالة نفسها وأولادها. وباعتبار أن لديها عقد تأمين على الحياة، فقد فكرت أنها إذا ماتت، فإن الشركة ستدفع للأولاد ما يكفي لمعيشتهم حتى يكبروا.

وقامت ماريسا في سجل الأفكار باختبار فكرة، «إنني سوف أسرّح من عملي». وباعتبار أن هذه الفكرة لن تكون صحيحة تماماً حتى تقع بالفعل، فإنه لم يكن لدى ماريسا أدلة مقنعة على أن التسريح احتمال ممكن. وكانت في الشهر الماضي قد استلمت ثلاثة إنذارات من المشرف على عملها، واحد منها بسبب تكرر وصولها متأخرة إلى عملها، صباحاً وبعد الغداء، والاثنين الآخرين بسبب «الإنتاج الضعيف للعمل». والعادة في شركتها أن التسريح يمكن أن يأتي بعد ثلاثة إنذارات.

وشعرت ماريسا بفقدان السيطرة على سلوكها. فكانت مكتئبة جداً في الصباح، بحيث كان من الصعوبة أن تنهض من السرير، رغم أنها كانت تعلم أن تأخرها من جديد لن يبدو مستساغاً. وبالإضافة لهذا، فعندما كانت في العمل، كانت تجد صعوبة كبيرة في التركيز والانتباه، فكانت ترتكب بعض الأخطاء، مما يؤدي إلى الإنتاج الضعيف في نظر مشرفها.

وباعتبار أن عمل ماريسا كان همّها الأول، فقد قامت مع معالجها برسم خطة عمل لتساعدها في حل هذه المشكلة. وقد قاما بتدارس الأمر وكتابة عدد من الخيارات التي يمكن لماريسا القيام بها، لتثبت موقعها في العمل. أولاً، بأن تخبر مشرفها بأنها تحاول أن تحسن من عملها، وتسأله المساعدة. وقد كان نفسه قد أطرى على جودة عملها منذ عدة أشهر. وأشارت ماريسا إلى أن المشرف قد يرغب في مساعدتها في تحسين عملها. ويمكنها ثانياً، أن تطلب من صديقتها التي تثق بها،

أن تنظر في عملها، وتبدي ملاحظاتها قبل أن تسلمه إلى المشرف. وأخيراً، بحثت ماريسا في عدد من الخطط لكي تصل إلى عملها في الوقت المناسب، رغم حالة الاكتئاب التي كانت تعانيها.

ساعدت خطة العمل هذه ماريسا كي تصبح أكثر تفاؤلاً بإمكانية المحافظة على عملها. ولكن بعد عدة دقائق، برزت لها المشاكل التي يمكن أن تتدخل في سير الأمر. والمشكلة الكبيرة أنها لم تطمئن إلى إخبار المشرف بحالتها الاكتئابية، لأنها لم تكن متأكدة من سلامة هذا التصرف. وطلب منها المعالج أن تفكر بعض الوقت فيما يمكن أن تقوله للمشرف من أجل كسب مساعدته لها.

وقررت ماريسا أن تقول للمشرف: إنها واقعة تحت ضغط شديد، وإنها تبذل جهداً كبيراً في محاولة تصحيح الأمور، كي لا يتأثر إنتاج عملها. وفكرت إنه يمكنها أن تذكّر المشرف بأن عملها كان أفضل في السابق، وتؤكد له أن صعوباتها الحالية ليست إلا مؤقتة، وإنها تتوقع أن يكون عملها أفضل في وقت قصير. ونصحها معالجها أن تقول له أيضاً: إنها حقيقة ترغب في المحافظة على عملها، وإنها تقدر مساعدته في أن يخبرها بما هو مطلوب منها لتحافظ على جودة عمل الشركة. ونرى خطة عمل ماريسا في الرسم (٨:٣):

الرسم (٨:٣): خطة عمل ماريسا.

الهدف: الحفاظ على عملي:

خطة العمل	وقت التنفيذ	مشكلات متوقعة	خطط لتجاوز المشكلات	تقدم الأمر
أتحدث مع المشرف عن الضغط، وسجل عملي الجيد في الماضي، المشكلات مؤقتة، أريد الحفاظ على العمل، وأقدر مساعدته.	الأربعاء بعد لقاء المجموعة.	قد يكون المشرف مشغولاً وليس لديه وقت للكلام. قد يقول أنه قد فات أوان الحفاظ على العمل.	أسأله عن موعد لمدة (١٥) دقيقة. أذكره بعملي الجيد الماضي، أسأله أن يعيد النظر في الأمر، ويمهلني (٣٠) يوماً.	الثلاثاء، وافق المشرف على اجتماع الأربعاء. الأربعاء: سار الاجتماع بشكل حسن. لقد بكيت، من غير قصد. لقد سرّ أني تحدثت معه وطمأنني أن لدي عدة أسابيع لتحسين عملي.
أسأل صديقتي لتراجع عملي.	الثلاثاء على الغداء.	سأثقل عليها بطلبي	أعدها بمساعدتها في الصيف عندما تأخذ إجازتها.	وافقت الصديقة على المساعدة.

صفحة العمل (٨ : ٣): خطة عمل:

الهدف: ....

خطة عمل	وقت التنفيذ	صعوبات متوقعة	خطط لتجاوز الصعوبات	تطور الأمر

خلاصة الفصل الثامن:

- من الطبيعي أن لا تصدق كلياً في البداية أفكارك البديلة أو المتوازنة.

- قم ببعض التجارب التطبيقية لتختبر أفكارك المتوازنة أو البديلة. فالتجارب يمكن أن تزيد قناعتك بالأفكار الجديدة.

- إذا لم تؤيد التجارب أفكارك الجديدة، فيمكنك استعمال هذه المعلومات لإيجاد قناعات أخرى تعكس تجاربك.

- قسّم تجاربك إلى خطوات صغيرة. فالخطوات الصغيرة أسهل على التنفيذ، وكلما تعلمت أمراً من خطوة صغيرة، ساعدك هذا على القيام بخطوات أكبر لاحقاً.

- عليك أن تقوم بعدد من التجارب قبل أن تستطيع تغيير بعض المعتقدات القديمة. ولهذا فمن المهم أن تحتفظ بسجل مكتوب لهذه التجارب، لتستطيع ملاحظة النتائج التي تتراكم خلال الوقت.

- من شأن خطة العمل أو التنفيذ، أن تساعدك على حلّ المشكلات التي استطعت أن تحددها.

- يجب في خطة العمل أو التنفيذ أن تكون محددة، وأن تتضمن خططاً للتكيف مع الصعوبات المتوقعة، وتحديد وقت للتنفيذ، وتسجيل التقدم الحاصل.

الفصل التاسع

الافتراضات والقناعات الأساسية

إن مثل الأفكار التلقائية، ومن عدة وجوه، كمثل الأزهار والأعشاب في الحديقة. فسجلات الأفكار والتجارب وخطط العمل تشبه أدوات الحديقة التي تمكنك من قصّ الأعشاب (الأفكار التلقائية السلبية) من أطراف حديقتك، لكي تتيح مجالاً لنمو الأزهار. وستصبح هذه الأدوات من خلال الممارسة مفيدة لك طوال حياتك. وعندما تنبت الأعشاب من جديد في أطراف الحديقة، فستعرف كيف تستعمل هذه الأدوات. وبينما تعتبر المهارات التي تشرحها الفصول (١ ـ ٨) مفيدة لكثير من الناس، لكي يتكيّفوا مع المشكلات بشكل فعال. فإننا نجد البعض الآخر يرى أنه ما زال هناك أعشاب أكثر من الأزهار، رغم استعمال هذه الأدوات، أو أنه كلما تخلصوا من بعض الأعشاب، نمت بدلها أعشاب أكثر. وإذا كنت قد حققت مستوىً جيداً من استعمال سجل الأفكار، والتجارب، وخطط العمل، ولكنك تريد تحقيق تغير أعمق، فقد يكون الحل بتعلم كيف تقتلع الأعشاب من جذورها.

إن هناك ثلاث مستويات للقناعات. فالأفكار التلقائية التي كنت تتعامل معها حتى الآن، يسهل الوصول إليها وتمييزها. وتعتبر الأفكار التلقائية هي الجزء المرئي فوق الأرض من الأعشاب أو الأزهار. إلا أن لهذه الأفكار التلقائية جذوراً عميقة تحت السطح، وهي ما يسمى بالافتراضات والقناعات الأساسية. ويوضح الرسم التالي العلاقة بين الأفكار التلقائية، والافتراضات، والمعتقدات الأساسية.



وفي حين تعتبر الأفكار التلقائية كرسائل شفوية نذكرها لأنفسنا، فإن افتراضاتنا ليست بهذا الوضوح، وعلينا في كثير من الأحيان أن نستنتجها من أفعالنا. وإذا وضعنا افتراضاتنا في شكل كلمات، فإنها تأخذ عادة الشكل التالي «إذا كان كذا... فإن...» وعبارات «إذا حدث..». وكمثال على هذا، كان من افتراضات ماريسا «إذا تعرف الناس عليّ، فإنهم سيرون كم أنا حقيرة، وسيرفضونني ويجرحونني». وكان من افتراضات فيك «علي أن أكون دوماً الأفضل، وفي كل شيء أعمله». وكان لديه أيضاً الافتراض التالي والذي له علاقة بالأول «إذا لم أعمل الأشياء بشكل كامل، فإن هذا يعني أنني غير كفء». وتعمل الافتراضات كقواعد تتحكم في أفعالنا اليومية وفي توقعاتنا.

إن أعمق مستوى للتفكير والمعرفة هو الأفكار والقناعات الأساسية. فهي عبارات مطلقة حول أنفسنا، والآخرين، والعالم. وكان من الأفكار الأساسية عند ماريسا «إنه لا قيمة لي»، و«إنني غير محبوبة»، و«إنني غير كفء». وكان من أفكارها الأساسية عن الآخرين «الناس خطرون»، و«سيحاول الناس دوماً أن يؤذونك»، و«الناس عدوانيون». فكل هذه المعتقدات عبارة عن مسلمات مطلقة غير مبررة، فماريسا لا تفكر مثلاً بالشكل التالي «إذا فشلت، فلا قيمة لي»، أو «إنني أحياناً لا قيمة لي»، وإنما تفكر بطريقة «لا قيمة لي» بشكل مطلق ودون تبرير.

وكما تعلمت كيف تميز وتقيّم أفكارك التلقائية، فإنه يمكنك تعلم كيف تميز وتقيّم افتراضاتك وقناعاتك الأساسية. ويمكن أن يساعد تعلم كيفية تغير الافتراضات والأفكار الأساسية الخاطئة وغير الصحية، على إنقاص الأفكار التلقائية السلبية أو المحرّفة التي يمكن أن تحملها طوال اليوم. وكذلك يمكن أن يخفف تطوير افتراضات وأفكار أساسية جديدة من انزعاجك، ويسهّل عليك تغيّر سلوكك، بحيث يكون منسجماً مع قناعاتك الجديدة. ومثال ذلك، أن ماريسا كانت لا تتيح للناس فرصة التعرف الحقيقي عليها، لأنها كانت ترى من نفسها أنها حقيرة ولا قيمة لها. ولذلك فقد تصرفت بأسلوب الانسحاب والانطواء لحماية نفسها. ولو طوّرت ماريسا الفكرة الأساسية الجديدة «إنني يمكن أن أُحبّ من الآخرين»، فإنها ستصبح عندها أكثر رغبة في الاقتراب من الناس. وستكون مع هذه الفكرة الأساسية الجديدة، أكثر استرخاءً، وأكثر قدرة على جعل الناس يرون صفاتها الإيجابية الأخرى.

ترى من أين تأتي الافتراضات والأفكار الأساسية؟ إننا في الغالب نحملها من الطفولة، حيث يبدأ الأطفال الصغار بفهم العالم من حولهم، عن طريق تصنيف

التجارب التي يمرّون بها، وفق نمط مألوف لديهم، حيث يفضّل الرضع مثلاً، النظر إلى أشكال دوائر ومثلثات مرتبة بشكل يشبه وجه الإنسان، أكثر من النظر إلى أشكال هندسية قليلة الترتيب.

ويبدأ الطفل في السنة الثانية والثالثة من العمر بتطوير اللغة واستعمالها، لينظم ويفهم ما يمرّ به من تجارب. فهو يكتسب المعرفة بحسب تجربته الخاصة، مثال «الكلاب تعضّ» أو «الكلاب لطيفة» والتي من شأنها أن تتحكم في سلوكه (ابتعد عن الكلب الذي لا تعرفه). ويتعلم الأطفال كذلك الضوابط والقواعد من الناس الذين من حولهم («الصبيان الكبار لا يبكون»، أو «إن الأفران ساخنة»).

وليس بالضرورة أن تكون الضوابط والقناعات التي يكوّنها الطفل صحيحة، مثال (كل الصبيان والرجال من كل الأعمار، لا يبكون)، فالطفل الصغير لم يمتلك بعد القدرة العقلية على التفكير بطرق أكثر مرونة. وتأخذ الضوابط عادة عند الطفل قيمة الأمور المطلقة. فقد تعتقد طفلة في الثالثة من عمرها «إنه من السيئ أن تضرب أحداً»، وقد تغضب من أمها، لأنها ضربت أخاها على ظهره، عندما كاد يختنق بلقمة الطعام في فمه. بينما يستطيع الطفل الأكبر أن يرى الفرق بين الضرب للأذى والضرب للمساعدة.

إننا نكتسب مع نمونا قواعد وقناعات أكثر مرونة في معظم جوانب حياتنا. فنتعلم مثلاً أن نقترب من الكلب الذي يحرك بذنبه لاعباً، بينما نتجنب الكلب الذي يكون في حالة ثورة. ونتعلم أنه يمكن لنفس العمل أن يكون «سيئاً» أو «حسناً» بحسب الظروف والوقائع. ومع ذلك، فإن بعض قواعد الطفولة تبقى مطلقات حتى الكبر.

وقد تبقى الأفكار والمعتقدات المطلقة ثابتة إذا كانت قد نشأت في ظروف أحداث صادمة، أو إذا استمرّت تجارب الحياة الأولى، بحيث تقنعنا باستمرار بصحة هذه القواعد. وعلى سبيل المثال، كانت ماريسا قد تعرضت للإساءة والحط من القيمة في طفولتها، واستنتجت من ذلك بأنها «سيئة». ومع أنه لا يوجد طفل يستحق الإساءة، وأن المسؤول عن سلوك الإساءة هم الكبار وليس الأطفال، إلا أن معظم الأطفال الذين يتعرضون للإساءة، يصلون لنفس الاستنتاج. لماذا هذا يا ترى؟ إن تفسير ماريسا لهذا الأمر بأنها سيئة، واستحقت العقوبة، يبقى أخف وقعاً عليها كطفلة، من أن الكبار الذين في بيتها في غاية السوء وفاقدي السيطرة. ولكي تشعر ببعض الأمان كطفلة، فإنها تحتاج للاعتقاد بأن الكبار طيبون.

كان فييك قد نشأ مع أخ أكبر منه، وكان هذا نجماً في ألعاب القوى، ومن المتفوقين في الدراسة. ومهما كان إنجاز فييك متقدماً وجيداً في مدرسته وفي

الرياضة، إلا أنه لم يكن أبداً كنجاح أخيه. ورغم النجاح الخاص بفييك، فإنه كبر ومعه قناعة أساسية بأنه غير كفء. وكان يبدو هذا المعتقد لفييك على أنه صحيح، لأنه ليس في ذهنه أي إنجاز ذو قيمة، إلا إذا كان هذا الأفضل مطلقاً (أي أفضل من أخيه). وقد تأكد عنده هذا المعتقد أكثر من خلال تجارب حياته، وهو يستمع إلى أبويه وكل معلميه ومدربيه، يصفون له إنجازات أخيه وهم في غاية الفخر.

ولأن الأفكار الأساسية تساعدنا على فهم العالم من حولنا في هذا العمر المبكر، فإنه قد لا يخطر على بالنا، أن نعيد النظر فيما إذا كانت هذه القناعات هي الأفضل في فهم تجارب حياتنا ككبار. إننا نتصرف ونفكر ونشعر، وكأن هذه المعتقدات صحيحة (١٠٠٪).

التعرف على الافتراضات والقناعات الأساسية: أسلوب السهم المتجه إلى الأسفل:

إن إحدى طرق معرفة الافتراضات والقناعات الأساسية، هي البحث عن نمط متكرر في سجل الأفكار الذي كتبته. فإذا كان هناك نوع معين من الأفكار التلقائية التي يتكرر ظهورها، فقد تشير هذه الأفكار إلى افتراضاتك ومعتقداتك الأساسية.

بعد أن عاود فييك أسبوعاً كاملاً في احتساء الخمر، أراد أن يعرف الأسباب التي أدت إلى هذه الانتكاسة. ولذلك نظر في سجلين لأفكاره كان قد كتبهما جزئياً قبل أن يعاود الشرب، وسجل أفكار واحد كان قد كتبه بعد الشرب، فلاحظ نمطاً معيّناً يصل بين السجلات الثلاثة للأفكار. وقد لخص فييك التجارب الثلاثة على سجل الأفكار التالي (٩: ١).

مختصر سجل أفكار فييك (٩: ١):

١ ـ الحالة من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	٢ ـ العواطف صف ما شعرت به بكلمة قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	٣ ـ الأفكار التلقائية ماذا كان يدور في ذهنك قبيل أن تشعر بالعاطفة؟ ضع دائرة حول الفكرة الساخنة
١ ـ طلب المدير مني حصة معينة من أرباح المبيعات.	قلق (٩٠٪)	إنني لن أستطيع أن أحصّل هذه النسبة من الأرباح إنني سأفشل من جديد.
٢ ـ دُعيت إلى حفلة عائلية.	قلق (٧٠٪)	قد لا أحسن الكلام مع شقيقتي.
٣ ـ مستلق في السرير مع صداع من الشرب.	مكتئب (٩٥٪)	إنني مخمور. إنني لن أنجح أبداً في أمر. إنه لا أمل فيّ.

هل تلاحظ نمطاً ما في طريقة تفكير فيك، والذي يمكن أن يوحي لك بمعتقد أساسي عنده؟

....

....

من الواضح أن النمط الذي يظهر في تفكير فييك هو الفشل والإخفاق. فيبدو أن لديه قناعة أساسية مثل، «إنني فاشل»، و«إنني لست جيداً أبداً»، أو «إنني لا أعرف كيف أتعامل مع أي أمر».

والطريقة الثانية لمعرفة القناعات الأساسية، هي ما يسمى «بطريقة السهم المتجه للأسفل». وهي في الأساس الطريقة التي تعلمتها في الفصل (٥)، عندما تعلمت أن تسأل أسئلة من مثال، «ماذا تعني هذه الحالة بالنسبة لي؟» لمعرفة أفكارك التلقائية التي تظهر في حالة ما. (يمكنك العودة إلى جدول الأسئلة المساعدة المذكور في ذلك الفصل). فعندما تتعرف على الأفكار التلقائية، يمكنك أن تسأل نفسك السؤال نفسه، أو أسئلة مشابهة، لتساعدك على تمييز الافتراضات والقناعات الأساسية. وعلى سبيل المثال، يمكن أن تسأل نفسك مع كل فكرة تلقائية، «لو كان هذا صحيحاً، فماذا هو الأمر السيئ في هذا؟ وماذا يعني هذا بالنسبة لي؟».

إن تكرار سؤالك «ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟» من شأنه أن يساعد على إظهار القناعات الأساسية عن نفسك، والتي هي وراء الأفكار التلقائية التي ميّزتها من قبل.

وعلى سبيل المثال، إذا كانت لديك الفكرة التلقائية «لا أظن أنني أعجبها»، وإذا أدت هذه الفكرة إلى شعورك بالاكتئاب، فإن طريقة السهم المتجه إلى الأسفل ستساعدك على إيجاد القناعة المتضمنة، بالشكل التالي:

لا اظن انني اعجبها
(وما هو السيئ في هذا الامر؟)

↓

كلما اقتربت من الناس، احسّ انهم يكرهونني.
(ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟)

↓

لن تكون لي علاقة قريبة مع احد.
(علامَ يشير هذا الأمر مني؟)

↓

انني غير محبوب.

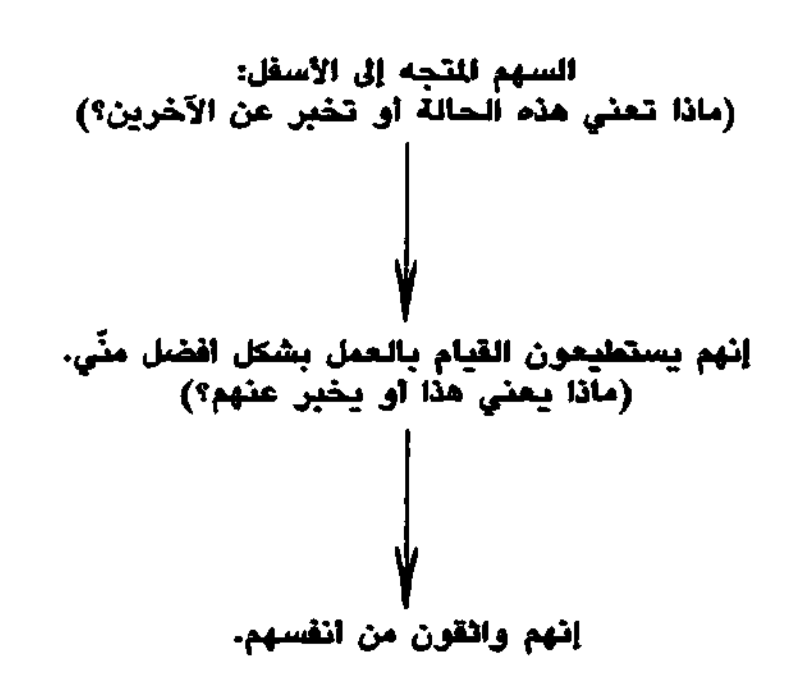
وفي هذا المثال من طريقة السهم المتجه إلى الأسفل، فإن الفكرة التلقائية («لا أظن أنني أعجبها») تتعلق بمحادثة معينة. وعندما نميّز المعتقد الأساسي المتعلق بالشعور بالاكتئاب («إنني غير محبوب»)، فإنها عبارة مطلقة، وتبدو غير قابلة للتغير.

وتوضح الأمثلة السابقة كيف نتعرف على الافتراضات والقناعات الأساسية عن أنفسنا. إلا أن لدينا أيضاً افتراضات وقناعات أساسية عن الآخرين والعالم. ويمكن استعمال طريقة السهم المتجه إلى الأسفل للتعرف على القناعات عن الآخرين أو العالم، من خلال بعض التعديلات في الأسئلة. فمثلاً يمكن معرفة القناعات المتعلقة بالآخرين من خلال سؤال، «ماذا تعني هذه الحالة أو تشير عن الآخرين؟» بينما يمكن معرفة الافتراضات والمعتقدات الأساسية عن العالم من خلال أسئلة من مثال «ماذا تعني هذه الحالة أو تخبر عن العالم، أو كيف تجري الأمور؟».

وتوضح الأمثلة التالية استعمال طريقة السهم المتجه إلى الأسفل لمعرفة المعتقدات الأساسية عن الآخرين والعالم:

الحالة: استلم فيك مع زملائه طلباً بتحقيق نسبة معينة من المبيعات.

الأفكار التلقائية: كل واحد سيقدر على تحصيل المطلوب، إلا أنا.



الحالة: دُعيت ماريسا من قبل مشرفها لاجتماع لتقييم العمل.

الأفكار التلقائية: لقد ارتكبت خطأً آخر. وسوف يسرّحني.

طريقة السهم المتجه للأسفل:

(ماذا يعني هذا الأمر، وماذا يقول بالنسبة للعالم، وكيف يجري؟)

↓

دوماً اتعرض للأمور السلبية.

(ماذا يعني هذا الأمر، وماذا يقول بالنسبة للعالم، وكيف يجري؟)

↓

العالم صعب ويعاقب بلا رحمة.

(ماذا يعني هذا الأمر، وماذا يقول عن العالم؟)

↓

العالم يعمل ضدّي.

تكفي أحياناً معرفة القناعات الأساسية عن النفس لفهم مشكلة متكررة في حياتنا. ولكن الغالب، أن لا تقدم القناعات الأساسية عن النفس إلا جزءاً من القصة. ولذلك تكمل معرفة المعتقدات الأساسية عن الآخرين والعالم فهمنا لأسباب شدة تأثير حالة معينة. وعلى سبيل المثال، ربما كان تأثر فيليك أقل بكثير بالنسبة لإمكانية فشله في تحقيق المبيعات المطلوبة، لو فكر بأنه يمكن للآخرين أيضاً أن يفشلوا. فرؤية الآخرين على أنهم أكفاء، يزيد من انزعاجه، ويضاعف تصوره عن نفسه بأنه غير كفء.

لا شك أن المعتقد الأساسي عند ماريسا «العالم صعب، ويعاقب بلا رحمة، وأنه يعمل ضدّها» يضاعف من شعورها بالاكتئاب واليأس. لقد كانت تعاني من صعوبات في بذل الجهد يوماً بعد يوم، بسبب معتقدها بأن العالم في النهاية سيتحطم على رأسها مهما قدمت من جهد. وفي الحقيقة، فقد كان إنجازاً لها، أنها استمرّت في العمل الجاد في حياتها بالرغم من قناعتها هذه عن العالم.

تكثر المعتقدات السلبية عن العالم عند الذين شهدوا أو مرّوا بصدمات، أو عانوا من الشروط الاقتصادية المجحفة دون إعانة، أو عاشوا في حالة فوضى وضياع، أو في ظروف صعبة غير محتملة، أو كانوا باستمرار ضحية التمييز، أو عاشوا باستمرار تجارب حياتية مؤلمة بغض النظر عن نوع هذا الألم، أو ظروف عقابية غير متوقعة. ويبدو أن الأولاد الذين يتعرضون لمثل هذه التجارب، هم أكثر عرضة من غيرهم لتكوين القناعات الأساسية السلبية عن العالم، وإن كان يمكن للتجارب السلبية القاسية أن تساعد على خلق المعتقدات الأساسية السلبية في أي عمر من حياة الإنسان.

وبالمشابه، تنتج المعتقدات الأساسية السلبية عن الآخرين من المعاملات والصدمات السلبية المستمرة مع هؤلاء. وأحياناً، وكما رأينا مع فييك، فإن تجربة غير مباشرة، كرؤية شقيق في غاية النجاح، يمكن تسبب التوتر والانزعاج. إن نظرة فييك الإيجابية عن الآخرين («إنهم واثقون من أنفسهم») تعتبر وثيقة الصلة بنظرته الأساسية السلبية عن نفسه («إنني غير كفء») مما يساعد على تفسير مستوى شعوره بالتوتر والترقب.

وتجد هنا عدداً من التدريبات (صفحة العمل ٩:١، و٩:٢، و٩:٣، و٩:٤) لتساعدك على اكتشاف بعض قناعاتك الأساسية السلبية. وانظر إن كنت تستطيع اكتشاف قناعات أساسية عن نفسك، والآخرين، والعالم. وإذا واجهت صعوبة في تمييز قناعة أساسية سلبية في واحدة من هذه الجوانب، فقد يعني هذا أنك لا تحمل هذا النوع من القناعات الأساسية السلبية، أو أن سجل الأفكار الذي اخترته، لا يتضمن هذا النوع من القناعات الأساسية السلبية. وفي كل الأحوال، إذا استطعت تمييز ولو حتى قناعة أساسية واحدة، فتابع عندها بقية هذا الفصل.

التدريب: تمييز الأنماط المعرفية:

بالعودة إلى سجل الأفكار الذي أكملته في الفصل (٦) (صفحة عمل ٦:١) والفصل (٧) (صفحة عمل ٧:٢)، حاول أن تميّز أنماطاً يمكن أن تصل اثنان أو أكثر من سجلات الأفكار. وانظر بشكل خاص في الأمور المتشابهة في العمود (٣)، الأفكار التلقائية، لعدد كبير من سجلات الأفكار. ولخص الأفكار المختلفة عن طريق إكمال العبارات في صفحة العمل (٩:١).

صفحة عمل (٩:١): تمييز الأنماط المعرفية:

١ ـ إنني ....

....

....

٢ ـ إن الآخرين ....

....

....

٣ ـ إن العالم ....

....

....

التدريب: تمييز القناعات الأساسية عن الذات:

يمكنك العودة إلى سجل الأفكار الذي أكملت في الفصل (٦) (صفحة العمل ٦: ١) والفصل (٧) (صفحة العمل ٧: ٢). ويمكنك اختيار سجل واحد للأفكار الذي سجلت عليه عواطف قوية. وحاول أن تكمل صفحة العمل (٩: ٢) وفق سجل الأفكار الذي اخترته. وأنهِ التدريب عندما تصل إلى عبارة وصف نهائية عن نفسك. وقد تحتاج أن تتابع بسؤال نفسك «ماذا يعني هذا بالنسبة لي، وما يخبر عنّي؟» لمرات عديدة أكثر من عدد المرات المطبوعة في صفحة التدريب، أو قد تصل إلى معرفة القناعة الأساسية بعد سؤالك هذا السؤال مرة أو مرتين.

صفحة العمل (٩: ٢): طريقة السهم المتجه إلى الأسفل:

معرفة القناعة الأساسية عن ذاتك

الحالة (من سجل الأفكار الذي اخترت)

....

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عني؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عني؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عني؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عني؟

↓

....

التدريب: معرفة القناعة الأساسية عن الآخرين:

اختر واحداً من سجل الأفكار الذي سجلت عليه عاطفة قوية. وأكمل صفحة العمل (٩: ٣) وفق هذا السجل للأفكار. وأنهِ التدريب عندما تصل إلى

عبارة وصف أكيدة عن الناس الآخرين. وقد تحتاج إلى تكرار سؤال «ماذا يعني هذا بالنسبة للآخرين أو يخبر عنهم؟» لعدد من المرات أكثر مما هو مطبوع في التدريب، أو قد تكتفي بالسؤال مرة أو مرتين.

صفحة العمل (٩:٣): طريقة السهم المتجه إلى الأسفل:

معرفة القناعة الأساسية عن الآخرين:

الحالة (من سجل الأفكار)

....

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن الآخرين؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن الآخرين؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن الآخرين؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن الآخرين؟

↓

....

التدريب: معرفة القناعة الأساسية عن العالم:

اختر واحداً من سجل الأفكار الذي سجلت عليه عاطفة قوية. وأكمل صفحة العمل (٩:٣) وفق هذا السجل للأفكار. وأنهِ التدريب عندما تصل إلى عبارة أكيدة عن الناس الآخرين. وقد تحتاج إلى تكرار سؤال «ماذا يعني هذا أو يخبر عن العالم؟» لعدد من المرات أكثر مما هو مطبوع في التدريب، أو قد تكتفي بالسؤال مرة أو مرتين.

صفحة العمل (٩ : ٤): طريقة السهم المتجه إلى الأسفل:

معرفة القناعة الأساسية عن العالم

الحالة (من سجل الأفكار)

....

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن العالم؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن العالم؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن العالم؟

↓

....

ماذا يعني هذا أو يخبر عن العالم؟

↓

....

ومهما كان مصدر القناعات الأساسية التي تزعجك، فإن هذا القسم والذي يليه من الفصل، يعلمك طرائق لتغير هذه المعتقدات. وقد كان تغيّر المعتقدات بالنسبة إلى ماريسا هو أن ترى أن العالم ليس دوماً سيئاً، وأن الأمور يمكن أن تسير أحياناً كما تشتهي هي. وقد شجعت هذه الرؤيا ماريسا، على أن تبدأ بالبحث عن علاقات وظروف يمكنها الثقة بها، والاعتماد عليها في الدعم والتأييد. وتعلمت بعد ذلك استعمال هذا الدعم، ليساعدها على التكيّف مع العلاقات والظروف الصعبة، والقاسية في حياتها. وكان تغيّر القناعة الأساسية بالنسبة إلى فييك، يتضمن أن يتعلم كيف يمكنه أن يكون حسن الشعور عن نفسه، حتى ولو لم يكن «الأفضل» مقارنة بالآخرين. واستفاد فييك كثيراً، من تعلم إمكانية رؤية أرضية وسط بين «الأفضل تماماً» وبين «الفشل التام».

اختبار القناعات الأساسية:

تحتاج القناعات الأساسية إلى وقت أطول من الأفكار التلقائية حتى تتغير، حيث أننا نحتاج لأدلة أكثر، ووقت أطول، لنقتنع بأن هذه القناعات والمسلمات

التي حملناها لزمن طويل ليست صحيحة (١٠٠٪). ومن حسن الأمر، أنك قد تعلمت حتى الآن الكثير عن اختبار أفكارك التلقائية، أي أنك تملك بعض الأدوات لتبدأ اختبار قناعاتك الأساسية. وعليك في هذا الفصل، بخلاف الفصول السابقة، أن تقوم بالتدريبات المذكورة وعلى مدى أسابيع وأشهر، بدل ساعات وأيام، حتى تمتلك أسلوباً جيداً لتغير القناعات الأساسية.

وكما اختبرت الأفكار التلقائية، يمكنك اختبار قناعاتك الأساسية. ومثاله: «إنني غير محبوب» وذلك بتسجيل الأدلة التي تؤيد والتي تخالف هذه الفكرة. وتنبه إلى أنه من السهل جداً أن لا ننتبه إلى حقائق لا تنسجم مع تجاربنا، ولذلك فإننا قد نهمل دليلاً يناقض قناعاتنا السلبية. وعلى سبيل المثال، فقد اعتقدت ماريسا بأنها غير محبوبة. وعندما اختبرت هذه الفكرة للمرة الأولى، لم تنتبه إلى بعض الدلائل، كالدعوات إلى الغداء من قبل أصدقاء لها في العمل، أو التحيات الحارة من زميلات لها عندما تصل إلى عملها، أو محبة أولادها، ومحبة بعض صديقاتها ـ وحتى عندما يخبرونها بذلك. وقد كانت هذه أدلة هامة على أن ماريسا محبوبة، إلا أنها لم تحسبها بسبب قناعاتها، «إنهم يفعلون ذلك لأنهم يشعرون بالشفقة علي»، أو «إنهم لا يعرفونني حقيقة حتى الآن».

إشارات مساعدة:

حاول أن تتابع كل الأدلة التي يمكن أن لا توافق قناعاتك الأساسية السلبية، حتى لو بدت لك بأنها صغيرة أو غير هامة.

وحاول أن تتأكد وتنتبه، إلى تذكر كل الأشياء الصغيرة، والتي توحي بأن قناعاتك الأساسية السلبية ليست صحيحة (١٠٠٪). ومن المهم الانتباه للتجارب الإيجابية الصغيرة، لكي تخفف من الميل العفوي لتذكر مجرد التجارب السلبية الصغيرة التي تؤيد قناعاتنا الأساسية. ويمكن من خلال البحث الفعال عن هذه التجارب الصغيرة التي تخالف قناعاتنا السلبية، أن نتأكد من وجود توازن أفضل لرؤيتنا للأمور.

وقد تحتاج من أجل التقييم الكامل لقناعة أساسية إلى تسجيل دليل يخالف هذا المعتقد، ولأسابيع أو لأشهر، ولأن القناعة ربما كانت معك لسنوات، فقد تحتاج لمعلومات كثيرة لتقنعك بأن هذه القناعة ليست صحيحة (١٠٠٪).

التدريب: تسجيل دليل على أن القناعة الأساسية ليست صحيحة (١٠٠٪):

اختر قناعة أساسية ترغب في تقييمها. وابدأ بتسجيل التجارب التي تشير إلى أن القناعة ليست دوماً صحيحة (١٠٠٪) على صفحة العمل (٩:٥). وحاول أن تجد جزءاً من دليل في كل يوم من الأسبوع الأول. وسجل كل تجربة مهما كانت صغيرة. وعليك أن تبحث بجد ومشقة، لأنه ربما لم تعتد بعد على رؤية الأشياء الجيدة في هذا الجانب من حياتك.

وبعد أن تجد جزءاً من دليل في كل يوم، حاول البحث عن جزءين أو أكثر في كل يوم. ولا تقلق إذا كانت الأشياء التي تكتبها تبدو سخيفة أو لا قيمة لها، أو إذا كنت غير متأكد من أنها صحيحة. وبعد عدة أسابيع، وعندما يصبح لديك (٢٠) أو (٢٥) عنصراً في القائمة التي كتبت، يمكنك النظر إليها جميعاً، واستنتاج الخلاصة الإجمالية، فيما إذا كانت قناعتك الأساسية السلبية الأولية، تصف بدقة كامل تجربتك.

إشارات مساعدة:

يعلمك هذا الفصل وسائل مختلفة تساعدك على تغيير القناعات الأساسية التي تسبب عدم السعادة والانزعاج في حياتك. وبشكل مختلف عن بقية الفصول السابقة، فإن معظم صفحات العمل (٩:٥ ـ ٩:٩) المذكورة هنا، تحتاج منك أن تكتب السجلات لأسابيع أو أشهر، لتجمع أدلة كافية لتقييم قناعاتك القديمة والجديدة. ولا تتوقع أن تقوم بكل هذه التدريبات في هذا الفصل في وقت واحد. اعمل على صفحة عمل واحدة لبعض الوقت، واكتب ما تعلمته، وانتقل بعد ذلك إلى تدريب آخر.

صفحة العمل (٩:٥): سجل القناعة الأساسية:

تسجيل الأدلة على عدم صحة قناعة أساسية (١٠٠٪)

القناعة الأساسية: ....

الأدلة أو التجارب التي تشير إلى احتمال عدم صحة هذه القناعة (١٠٠٪) دوماً:

١ ـ ....

٢ ـ ....

٣ ـ ....

٤ ـ ....

٥ - ....

٦ - ....

٧ - ....

٨ - ....

٩ - ....

١٠ - ....

١١ - ....

١٢ - ....

١٣ - ....

١٤ - ....

١٥ - ....

١٦ - ....

١٧ - ....

١٨ - ....

١٩ - ....

٢٠ - ....

٢١ - ....

٢٢ - ....

٢٣ - ....

٢٤ - ....

٢٥ - ....

ويمكنك وأنت تحاول متابعة تسجيل الأدلة التي تشير إلى أن القناعة الأساسية لا تنسجم دوماً مع تجاربك في الحياة، أن تختبر أيضاً هذه القناعة وأن تقوم بالتجارب. ولأن قناعة ماريسا كانت «إنني غير محبوبة»، فإنها توقعت، أنها إذا حاولت ملاطفة صديقاتها، فإنهم سيرفضونها. وكما تعلمت في الفصل (٨) فإن ماريسا قد كتبت تجاربها، لكي تستطيع رؤية كامل الصورة، ولكي نتعلم من النتائج. ويوضح الرسم (٩ : ٢) سجل تجاربها.

الرسم (٩ : ٢): تجارب ماريسا فيما يتعلق بموضوع محبوبيتها.

التجربة	توقعي من خلال قناعتي الأساسية السلبية	ماذا حصل في الواقع؟
الابتسام في وجه (١٠) من الناس	كلهم سيديرون وجوههم	٢ ـ أداروا وجوههم ٦ ـ ردوا الابتسامة بابتسامة ٢ ـ سلموا عليّ
دعوة صديقتي إلى الفطور	ستقول: «لا»	قالت: «نعم» على أن يكون الفطور باكراً
دعوة صديقاتي إلى السينما	سيقلن: «لا»	اعتذرت اثنتان أن لديهما ارتباطات إلا أن الثالثة قبلت الدعوة

وبعد أن كتبتَ سجلاً للتوقعات، كما فعلت ماريسا لعدد من التجارب، يمكنك تأملها لترى ما إذا كانت هذه التجارب تؤيد قناعتك السلبية. هل تظن أن تجارب ماريسا تعطي أدلة على أنها غير محبوبة؟

لا شك أن تجارب ماريسا لا تثبت أنها غير محبوبة كما توقعت هي لهذه التجارب. حيث يبدو أن ردود فعل بعض الناس في حياتها هي ردود إيجابية نحوها. وبالطبع، تحتاج ماريسا أن تقوم بعدد أكبر من التجارب، لترى إن كان الناس يتابعون هذا النوع من ردود الفعل الإيجابية، عندما يتعرفون عليها بشكل أفضل. إنه لابد من القيام ببعض التجارب قبل الوصول إلى نتيجة نهائية.

وقد تنتهي تجاربك أحياناً بشكل سلبي كما توقعتها. وعلى سبيل المثال، افترض أن ماريسا قد رُفضت من الجميع، فلم يبتسم لها أحد، ورفضت صديقتها دعوة الفطور، ولم يقبل أحد دعوتها إلى السينما. فهل يعني هذا أنها غير محبوبة؟ ربما نعم، وربما لا. ويناسب هنا أن تتحدث ماريسا مع صديقة لها أو المعالج، لترى إن كانت تقوم بأعمال تنفّر الناس منها. فهناك رجل قام بهذا، فوجد أن الناس يرفضون دعواته لأنه كان يدعوهم في وقت متأخر متأخر (مثال، يتصل بهم مساء الخميس ليدعوهم ليوم الجمعة). وبعد أن تقوم بعدد من التجارب، قد يفيد أن تدرس نتائجك، وتكتب قناعة جديدة تصف تجاربك، بشكل أدق من القناعة القديمة. وكان يمكن أن تكون قناعة ماريسا الجديدة «إنني محبوبة من قبل بعض الناس». هل تستطيع رؤية أن هذه القناعة كانت أكثر دقة من قناعتها السابقة «إنني غير محبوبة»؟

معرفة وتقوية القناعات الأساسية البديلة:

ويمكنك وأنت تتعرف على قناعاتك الأساسية السلبية، بالقيام بالبحث عن قناعات أخرى بديلة عنها، بحيث تكون أقل إطلاقاً وسلبية. وقد قامت ماريسا بتجربة القناعات، «بعض الناس يحبونني» و«يمكنني تعلم الأمور، وإن كانت تبدو صعبة». وكذلك أصبح فبيك يعتقد، «أنه لا حرج أن يرتكب الإنسان بعض الأخطاء؛ فنحن نتعلم من أخطائنا». وحاول عندما تتعرف على قناعات أساسية جديدة، أن تتابع البحث عن أدلة تؤيدها، وستصبح هذه القناعات من خلال الوقت، أقوى عندك من القناعات السلبية القديمة.

وحاول أن تقوم بالبحث عن بدائل للقناعات الأساسية، التي يمكن أن تساعد على تفسير الملاحظات التي كتبتها في صحيفة العمل (٩:٥) والتي لا تنسجم مع قناعتك الأساسية السلبية. إن ترتيب هذه التجارب تحت اسم قناعات أساسية جديدة، قد يشبه لحد كبير عملية إنشاء نظام جديد للملفّات في ذهنك. إن الأمر يشبه الترتيب المنظم للسجلات والملفّات في البيت أو العمل، التي تساعد على ترتيب المعلومات، وإخراجها عند الحاجة. وكذلك الحال بالنسبة للقناعات الأساسية الجديدة، فهي تساعدك على الاحتفاظ بالتجارب، وتذكرها بشكل منظم. وبدون هذه الملفّات الجديدة، فإن التجارب التي لا تنسجم مع القناعة الأساسية السلبية، ستوضع إما خطأ في ملفات غير مناسبة، أو ستلقى دون تصنيف وترتيب. وتقدم القناعة الأساسية الجديدة عنواناً يضم كل التجارب التي تتذكرها، وليس فقط التجارب السلبية.

ولمعرفة قناعة أساسية جديدة محتملة، تفحص المعلومات التي جمعتها في صفحة العمل (٩:٥). ما هي القناعة الأساسية البديلة، والتي يمكن أن تفسر هذه التجارب؟ وقد تكون القناعة الأساسية البديلة أحياناً عبارة عن مجرد الفكرة المعاكسة للقناعة القديمة. وعلى سبيل المثال، حوّلت ماريسا قناعتها من الشكل القديم «إنني غير محبوبة» إلى الشكل الجديد المعكوس «إنني محبوبة». ولا تعني هذه القناعة الجديدة أن كل الناس يحبونها؛ وإنما يعني وببساطة أن بعضهم يجدها محبوبة. وقد تكون القناعة البديلة في أحيان أخرى، عبارة عن تعديل في القناعة القديمة، فبدل أن تكون مسلمة مطلقة، قد تصبح أكثر تقييداً. ومثال ذلك، حوّلت ماريسا قناعتها، «أن الناس سيؤذونك» إلى «بعض الناس قد يؤذونك، بينما يميل الآخرون إلى اللطف والعطاء». وقد ينظر في القناعة البديلة للأمر أحياناً، من منظور آخر

جديد مختلف. ومثاله، عندما حوّل فييك قناعته بأن نجاحه وقيمته، يعتمدان على كونه الأفضل، إلى قناعة تقوم على أن قيمته تنبع من الحفاظ على علاقة حسنة مع زوجته وأولاده.

التدريب: معرفة الأدلة التي تؤيد قناعة أساسية بديلة:

اكتب في أعلى صفحة العمل (٩:٦) قناعة أساسية بديلة تفسر التجارب التي كتبتها في صحيفة العمل (٩:٥). ومن ثم ابدأ بكتابة الحوادث والتجارب الصغيرة التي تؤيد القناعة الأساسية الجديدة. وتابع من خلال الأشهر القليلة القادمة كتابة التجارب التي تؤيد معتقدك.

صفحة العمل (٩:٦): سجل القناعة الأساسية:

تسجيل الأدلة المؤيدة للقناعة الأساسية البديلة

القناعة الأساسية الجديدة:

الأدلة أو التجارب التي تؤيد القناعة الجديدة:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

٤ - ....

٥ - ....

٦ - ....

٧ - ....

٨ - ....

٩ - ....

١٠ - ....

١١ - ....

١٢ - ....

١٣ - ....

١٤ - ....

١٥ - ....

١٦ ـ ....

١٧ ـ ....

١٨ ـ ....

١٩ ـ ....

٢٠ ـ ....

٢١ ـ ....

٢٢ ـ ....

٢٣ ـ ....

٢٤ ـ ....

٢٥ ـ ....

ولكي تتابع كيفية تغيير قناعاتك، فإن من الأمور المساعدة أن تحاول قياس قوة قناعتك الجديدة، على مقياس مشابه للذي استعملته في الفصل (٣) عندما قست شدة عاطفتك. ومثال ذلك، عندما بدأت ماريسا النظر في القناعة بأنها غير محبوبة، اقتنعت تماماً بهذا، ولذلك ظهر قياسها بالشكل التالي:

إنني محبوبة

٪٠	٪٢٥	٪٥٠	٪٧٥	٪١٠٠
x				

وبعد أن كتبت سجل قناعتها الأساسية الجديدة (صفحة العمل ٩:٦) لعشرة أسابيع، فإن درجة قناعتها بهذه الفكرة بدت كالشكل التالي:

إنني محبوبة

٪٠	٪٢٥	٪٥٠	٪٧٥	٪١٠٠
	x			

وقد يبدو لك هذا التغيّر صغيراً، إلا أنه كان هاماً بالنسبة لماريسا. فقد كانت هذه هي المرة الأولى في حياتها التي شعرت فيها بأنها محبوبة. وبمجرد هذا القدر من المحبوبية، دفعها لتبدأ بالشعور الحقيقي بأنها محبوبة من قبل أولادها وصديقاتها. وتابعت كتابة المؤشرات الصغيرة لمحبتها لمدة سنة، وعندها وصلت شدة قناعتها إلى (٧٠٪).

التدريب: قياس درجة الثقة بالقناعات الأساسية الجديدة من خلال الوقت:

اكتب في السطر الأول من صفحة العمل (٩ :٧) القناعة الأساسية الجديدة والتي طورتها على صفحة العمل (٩ :٦). وأدخل بعد ذلك التاريخ ودرجة ثقتك بهذه القناعة بوضع علامة (x) أمام الرقم المناسب على جدول القياس. ولكي تستطيع قياس تقدمك في تقوية قناعته الجديدة، حاول قياس شدة هذه الثقة كل عدة أسابيع.

صفحة العمل (٩ :٧): قياس درجة الثقة بالقناعة الأساسية الجديدة:

القناعة الأساسية الجديدة: ....

قياس الثقة بهذه القناعة

التاريخ: ....

٠٪ ٢٥٪ ٥٠٪ ٧٥٪ ١٠٠٪

التاريخ: ....

٠٪ ٢٥٪ ٥٠٪ ٧٥٪ ١٠٠٪

التاريخ: ....

٠٪ ٢٥٪ ٥٠٪ ٧٥٪ ١٠٠٪

التاريخ: ....

٠٪ ٢٥٪ ٥٠٪ ٧٥٪ ١٠٠٪

التاريخ: ....

٠٪ ٢٥٪ ٥٠٪ ٧٥٪ ١٠٠٪

التاريخ: ....

٠٪ ٢٥٪ ٥٠٪ ٧٥٪ ١٠٠٪

وكلما قمت بكتابة مزيد من التجارب على صفحة العمل (٩ : ٦)، والقيام ببقية التدريبات في هذا الفصل، تصبح أكثر ثقة وقناعة بقناعاتك الأساسية الجديدة. وتحتاج عادة الثقة بقناعة جديدة أشهراً طويلة حتى تتحقق، لذلك لا تقلق عندما تجد درجة ثقتك بقناعتك الجديدة تزداد بشكل بطيء جداً، أو إذا بقيت كما هي لمدة طويلة. وكلما لاحظت وكتبت تجارب جديدة تؤيد قناعتك الجديدة، كلما ازداد احتمال الثقة بهذه القناعة الجديدة.

ولا حاجة أن تكون على ثقة (١٠٠٪) بقناعتك الأساسية الجديدة. وفي الحقيقة، فإن معظم الناس يشعرون ببداية التحسن، عندما تصل درجة ثقتهم إلى منتصف خط القياس. ويعطيك قيامك بهذا القياس الفرصة لتقدّر تقدمك وتحسّنك رويداً رويداً.

لقد تعلم فيبك كيف يستعمل جدول القياس ليقلل من تطلعه دوماً إلى الكمال. فقد علمه معالجه مثلاً، كيف يقيس درجة غضبه في عمله وفي المنزل، على جدول خاص لقياس «ضبط الغضب». ويوضح الرسم التالي، كيف قام فيبك بقياس ضبط غضبه عندما تحدث مع زوجته.

لا سيطرة				سيطرة كاملة
٪٠	٪٢٥	٪٥٠	٪٧٥	٪١٠٠
			x	

لقد انزعج فيبك في أثناء هذه المحادثة، ورفع صوته عدة مرات، حتى أنه ضرب الطاولة بيده مرة. إلا أنه لم يقم هذه المرة بتوبيخ زوجته، أو الخروج من المنزل، ولم يتصرف بأي طريقة تراها زوجته تهديداً. لقد تابع في نفس الموضوع، وأخذ استراحة واحدة لمدة (٣) دقائق عندما شعر أن غضبه بدأ يخرج عن سيطرته.

كان فيبك قبل أن يتعلم كيف يقيس تجاربه، يحكم على نفسه بالفشل في ضبط الغضب، لفقده السيطرة الكاملة طوال المحادثة. وكان الحكم على هذه التجربة بأنها «فاشلة» يثبط من عزيمته، وربما يزيد شعوره باليأس من إمكانية تعلم ضبط غضبه. بينما ساعد قياس شدة ضبط الغضب على تبدل فهم فيبك للأمر. وقد أصبح أقدر على الاقتناع بأنه لم يكن فاشلاً، وإنما كان (٧٥٪) ناجحاً بدل (٠٪) من النجاح. ورغم أنه كان شديد الغضب، إلا أنه لم ينفجر غضباً، ولم يؤذ زوجته. ولهذه الأسباب، شعر فيبك مع زوجته بفائدة هذه المحاولات التي يقوم بها، بالرغم من أنه لم يضبط غضبه ضبطاً تاماً. لقد ساعده إدراكه لنجاحه الجزئي على رؤية التقدم والسعادة به.

وقد يساعدك قياس شدة تجاربك على جدول القياس في مختلف جوانب حياتك. فإذا كان هناك تغيّرات تريد القيام بها، أو تجارب تميل إلى إغفالها أو رؤيتها «كفشل» عندما لا تكون كاملة بنظرك، فحاول عندها قياسها على جدول القياس.

انظر مدى التغيّر الذي يحدث عندما تركّز على الجانب الإيجابي من التجارب بدل النظر إلى الجانب السلبي فقط.

جدول للتذكير:

- استعمل جدول القياس في الأمور التي تراها بشكل مطلق «كل شيء» أو «لا شيء» أو «النجاح الكامل» أو «الفشل الكامل».

- استعمل جدول القياس لتتابع مدى التقدم الذي يجري في تغيّر سلوك أو عاطفة.

- لاحظ كيف تشعر عندما تركّز على الجانب الإيجابي من جدول القياس.

- حاول أن تعطي نفسك تقديراً مناسباً لأي تقدم تحرزه ويظهر على جدول القياس.

التدريب: قياس التجارب:

حاول على صفحة العمل (٩:٨) قياس شدة التجارب التي تراها بشكل «كل شيء» أو «لا شيء». وصف لكل جدول قياس الحالة المعنية، واكتب ما هي القيم التي تقيّمها. ولاحظ كيف تشعر عندما تعطي نفسك التقدير الجزئي، بدل رؤية نفسك بقياس «كل شيء» أو «لا شيء». (ويوجد في الملحق الأخير صفحات إضافية يمكنك تصويرها والتدريب عليها). وبعد أن تكون قد قدرت الدرجة في عدد من التجارب على جداول القياس، حاول أن تلخّص ما تعلمته في أسفل صفحة العمل (٩:٨). وعلى سبيل المثال، فقد كتب فييك، «إن النجاح وحتى الجزئي أمر هام».

صفحة العمل (٩ :٨): قياس التجارب الخاصة:

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الخلاصة: ....

....

....

....

وهناك طريقة أخرى إضافية لتقييم وتقوية القناعات الأساسية الجديدة، وهي مراجعة ماضيك للبحث عن تجارب تؤيد القناعة الجديدة. وبهذه الطريقة، تتذكر وتكتب التجارب التي مرّت بك في الماضي، والتي تنسجم مع قناعتك الجديدة. وعليك أن تفكر طويلاً، أو تتحدث مع الآخرين ممن عرفك في المراحل المختلفة من حياتك، من أجل أن تتذكر هذه المعلومات. لقد قررت ماريسا أن تقوم بالتجربة التاريخية على قناعتها الجديدة «إنني محبوبة» (الرسم ٩ :٣). لاحظ كيف أنها قامت باختصار تاريخ حياتها فيما يتعلق بمعتقدها الجديد في أسفل صفحة العمل.

القناعة الأساسية التي اختبرت: إنني محبوبة.

العمر	التجارب التي مرّت عليّ والتي تنسجم مع القناعة الأساسية الجديدة
ولادة ـ ٢	أبدو في الصور أنني محبوبة. تخبرني عمّتي أنني كنت لطيفة جداً، وأن جدتي كانت تدلعني وتناديني «ملكتي الحبيبة».
٣ ـ ٥	قال جيراننا دوماً لأمي إنه يمكنني البقاء عندهم في أي وقت. حتى إنهم قالوا إنهم يحبون إبقائي عندهم دوماً. لقد كانت لي علاقة قوية مع معلمتي الأولى، وأعتقد أنها كانت تحبني حقيقة.
٦ ـ ١٢	لقد كان كلبي يبدو دوماً حزيناً عندما أذهب إلى المدرسة، ويستقبلني بعطف عندما أعود إلى البيت. وكانت المعلمات لطيفات معي. كانت مدربة الكشفية تحب أن توصلني بسيارتها.
١٣ ـ ١٨	تقدم لي الخطيب الأول. ولا أدري لماذا أعجبته، إلا أنه من الظاهر أنه انجذب إلي. تزوجنا بعد ذلك، وأنجبت طفلي الأول. ورغم أن السنوات الأولى كانت صعبة، إلا أن الطفل أحبني.
١٩ ـ ٢٥	ولد ولدي الثاني، ولقد أحبني أيضاً وما يزال. عقد زواجي الثاني.
٢٦ ـ ٣٥	شعرت أني لا أحصل على ما أحتاجه من علاقتي الزوجية. كانت لدي القوة على ترك الزواج. لقد تلقيت الدعم الجيد من الذين اهتموا بيّ.
٣٦ ـ ٤٠	يقول لي أولادي إنهم يحبونني، وإنني قمت بواجبي كأم بشكل جيد. لديّ صديقتان جيدتان أعرفهما منذ ثلاث سنين. تدعوني بعض الصديقات إلى الغداء، ويخبرني بعضهن بأنهن يحببنني.

الخلاصة: يبدو أنني محبوبة من قبل بعض الناس، رغم أن هناك آخرين قد أساءوا إليّ.

في كل مرحلة من حياتي كان هناك شخص واحد على الأقل يحبني.

❋ ❋ ❋

وبسبب أن التجارب التي كتبتها ماريسا لم تكن منسجمة مع قناعتها الأساسية القديمة، «إنني غير محبوبة»، فإنها واجهت بعض الصعوبات في تذكر هذه التجارب. وقد اعتمدت عند القيام بهذا التدريب، على الأقرباء والحديث مع معالجها، من أجل تسهيل هذه الذكريات. ووجدت ماريسا أنه من المفيد مراجعة الاختبار التاريخي هذا، وإضافة ما يمكنها تذكره من التجارب المنسجمة مع قناعتها الجديدة.

التدريب: الاختبار التاريخي للقناعة الأساسية الجديدة:

من أجل تقوية أحد قناعاتك الجديدة، راجع تاريخ حياتك من خلال البحث عن الأدلة المنسجمة مع هذه القناعة. واكتب الأدلة على صفحة العمل (٩:٩). وبعد أن تكتب تجارب كل مرحلة من مراحل حياتك، اكتب خلاصة تصف فيها كيف تدعم هذه المعلومات قناعاتك الأساسية الجديدة.

صفحة العمل (٩:٩): اختبار تاريخي لقناعة أساسية جديدة:

القناعة الأساسية الجديدة: ....

العمر	التجارب التي مرّت بي والمنسجمة مع القناعة الأساسية الجديدة
مولد ـ ٢	
٣ ـ ٥	
٦ ـ ١٢	
١٣ ـ ١٨	
١٩ ـ ٢٥	
٢٦ ـ ٣٥	
٣٦ ـ ٥٠	
٥١ ـ ٥٦	
فوق ٦٦	

الخلاصة: ....

....

....

تزرع تدريبات التعلم في هذا الفصل بذور قناعات أساسية جديدة. بحيث ستساعدك هذه القناعات الجديدة لتبدأ شعوراً بالسعادة. ومع ازدياد قوة هذه القناعات، سيقلّ عندك عدد الأفكار التلقائية السلبية. ومع ذلك، ستبقى هناك أوقات في حياتك تشعر فيها ببعض الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو العواطف الأخرى المزعجة. وستبقى هناك أحداث في الحياة تجد صعوبة في مواجهتها، وقد تتعرض للأمراض أو التجارب الجسدية التي تؤثر في عواطفك وسلوكك وأفكارك.

ويمكن أن تتوقع في أوقات الشدة والانزعاج، أن تعود الأفكار التلقائية السلبية، والقناعات الأساسية السلبية. ومما يساعدك في هذه الأوقات، أن تراجع الأدلة التي جمعتها وكتبتها في سجلات الأفكار، والتجارب، وخطط العمل، وسجلات القناعات الأساسية ودرجة شدتها، والاختبارات التاريخية للقناعات الأساسية. فيمكن لكتابة هذه السجلات ومراجعتها أن تؤكد القناعات الجديدة وتثبتها، حتى في الظروف الصعبة.

خلاصة الفصل التاسع:

- تعتبر الافتراضات والقناعات الأساسية جذور أفكارنا التلقائية.
- تظهر الافتراضات بعبارات «إذا... فعندها...»، بينما تكون الأفكار والقناعات الأساسية عبارات مسلمة مطلقة.
- يمكن للافتراضات والقناعات غير الصحيّة أن تضعف، وفي نفس الوقت تظهر وتقوى افتراضات جديدة بديلة.
- تميّز القناعات الأساسية من خلال البحث عن أنماط في سجلات الأفكار، و/أو طريقة السهم المتجه إلى الأسفل.
- يمكن للقناعات الأساسية أن تكون أفكاراً عن الذات أو الآخرين أو العالم.
- يمكن اختبار القناعات الأساسية بالبحث عن الأدلة التي تشير إلى صحتها أو كونها غير صحيحة (١٠٠٪).
- يمكن تقوية قناعات أساسية جديدة عن طريق كتابة تجارب تنسجم مع القناعة الجديدة، وقياس درجة ثقتك بها، والقيام بتجارب لاختبار هذه القناعة الجديدة، والقيام باختبار تاريخي لها.
- كثيراً ما تتحول القناعات الأساسية وبالتدريج، لتصبح من خلال الوقت أقوى وأكثر استقراراً، ويصبح لها تأثير أقوى على طريقة تفكيرنا وسلوكنا ومشاعرنا.

الفصل العاشر

فهم الاكتئاب

بالرغم من أن العواطف تغني حياتنا، إلا أنها إن زادت كثيراً أضرّت. وإن كانت كل فصول هذا الكتاب حتى الآن تعلّم مهارات عامة لإدارة العواطف، فإن الفصول الثلاثة الأخيرة تقدم معلومات متخصصة، تساعدك على التخفيف من تكرار وشدة خمس عواطف تسبب أزمات الناس ومعاناتهم وهي، الاكتئاب، والقلق، والغضب، والشعور بالذنب، والخجل، ويمكنك أن تقرأ فقط الفصول التي تصف العواطف التي ترغب أنت في تفهمها وتغييرها.

إن كتاب «العقل فوق العاطفة» يعرفك عن الاكتئاب من خلال حياة (بين) وفبيك وماريسا. فاكتئاب (بين) بدأ من زمن قريب، بعد حادثة هامة في حياته. بينما كان فيبك بالإضافة إلى مشكلة الإدمان على الكحول، يعاني طوال حياته من ضعف الثقة بالنفس، والشعور بالنقص. في حين تضمنت أعراض اكتئاب ماريسا الميل للانتحار، وضعف احترام الذات، والشعور الشديد بالذنب. ولا يتضمن الاكتئاب العاطفة الحزينة فقط، وإنما أيضاً أعراضاً كثيرة معرفية وسلوكية وجسدية وعاطفية. وعندما تكون هذه الأعراض شديدة أو مزمنة أو متكررة، فإنها قد تتدخل في علاقاتنا الخاصة أو عملنا.

تدريب: معرفة أعراض الاكتئاب وتفحصها:

لنتمكن من معرفة أعراض الاكتئاب التي تشعر بها، حاول أن تقيس شدة الأعراض المذكورة في قائمة جرد أعراض الاكتئاب في صفحة العمل (١٠:١) وقم بتعبئة هذه القائمة كل فترة وأخرى أثناء استعمالك هذا الكتاب، لترى كيف تتغير أعراض اكتئابك، وأي المساعدات أفضل.

واحسب قيمة قائمة الجرد من خلال جمع الأرقام التي تختارها لكل عرض. وعلى سبيل المثال، إذا اخترت الرقم (٣) لكل مادة، فإن نتيجتك النهائية ستكون (٥٧) (٣ × ١٩ مادة).

وإذا لم تستطع الاختيار بين رقمين لمادة ما، فأضف عندها فقط الرقم الأكبر.

وقم بمقارنة نتيجتك مرة أو مرتين كل أسبوع، لترى إن كانت أعراض المرض تخف، وأي من الأعراض تتحسن، وأيها لا تتحسن.

ولكي تتابع هذا التغير، اكتب نتيجة قائمة جرد الاكتئاب عندك على صفحة العمل (١٠: ٢) التالية. وضع إشارة عند كل عمود، مع ذكر التاريخ الذي أتممت فيه قائمة الاكتئاب. ومن ثم ضع إشارة × في العمود المناسب للرقم النهائي.

وقد ترى أن نتائجك تتباين من أسبوع لآخر، أو أنها لا تتحسن. وقد تكون نتيجة الجرد مرتفعة في بعض الأسابيع (أي أن الاكتئاب أشد) من الأسابيع التي قبلها. وهذا أمر عادي، وليس بذاته مؤشراً سيئاً، وإنما يعكس هذا في الحقيقة نمطاً من الشفاء. ويعتبر انخفاض النتائج من خلال الوقت، علامة على أن التغيرات التي تقوم بها أنت تساهم في تحسنك.

ولعلك قد لاحظت أن الأعراض المذكورة في قائمة جرد أعراض الاكتئاب هي تغيرات معرفية وسلوكية وعاطفية وجسدية، كما هو في نموذج فهم المشكلات المذكور في الفصل (١). فالأعراض المعرفية للاكتئاب تتضمن لوم الذات، واليأس، والأفكار الانتحارية، وصعوبات التركيز، وسلبية عامة. وتتضمن التغيرات السلوكية المتعلقة بالاكتئاب، الانطواء وتجنب الآخرين، وفقدان الرغبة في القيام بالأعمال التي كانت ممتعة وجميلة، وصعوبة في بداية أي عمل أو نشاط. وتتضمن الأعراض الجسدية المرتبطة بالاكتئاب، الأرق، ونقص النوم أو زيادته عن الوضع الطبيعي، والشعور بالتعب، ونقص الشهية للطعام أو زيادتها، وتغير الوزن وخاصة نقصه. وتتضمن الأعراض العاطفية للاكتئاب، الشعور بالحزن، والنزق، والغضب، والشعور بالذنب، والعصبية والانفعال.

هل كانت مفاجأة لك أن بعض هذه الأعراض من العلامات المميّزة للاكتئاب؟

يعتقد بعض الناس أن الأرق وصعوبات النوم، أو تبدل الشهية، أو نقص الفعالية، أو الغضب أمور متفرقة إضافية على الاكتئاب، وليست من طبيعته. إلا أن حقيقة الأمر أن هذه الأعراض هي من صميم الاكتئاب، وأن المعالجة الناجحة للاكتئاب هي في تحسين كل هذه الأعراض المرتبطة ببعضها.

صفحة العمل (١٠ : ١): قائمة جرد أعراض الاكتئاب:

ضع دائرة حول رقم من الأرقام المقابلة لكل من هذه المواد، والذي يصف أكثر ما يمكن تجربتك، مع كل عرض خلال الأسبوع الماضي.

	أبداً لا	أحياناً	متكرر	معظم الأوقات
١ ـ حزين أو عاطفة مكتئبة	٠	١	٢	٣
٢ ـ الشعور بالذنب	٠	١	٢	٣
٣ ـ عاطفة نزقة/ انفعال شديد مفاجئ	٠	١	٢	٣
٤ ـ قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	٠	١	٢	٣
٥ ـ الانسحاب أو تجنب الناس	٠	١	٢	٣
٦ ـ أجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال	٠	١	٢	٣
٧ ـ أرى نفسي عديم القيمة	٠	١	٢	٣
٨ ـ صعوبات التركيز	٠	١	٢	٣
٩ ـ صعوبات اتخاذ قرار	٠	١	٢	٣
١٠ ـ أفكار انتحارية	٠	١	٢	٣
١١ ـ تكرار أفكار متعلقة بالموت	٠	١	٢	٣
١٢ ـ أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	٠	١	٢	٣
١٣ ـ الشعور بقلة احترام الذات	٠	١	٢	٣
١٤ ـ أشعر باليأس من المستقبل	٠	١	٢	٣
١٥ ـ أفكار انتقاد ولوم الذات	٠	١	٢	٣
١٦ ـ التعب ونقص الطاقة	٠	١	٢	٣
١٧ ـ نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (لا يتضمن نقص الوزن بسبب الحمية)	٠	١	٢	٣
١٨ ـ تغيّر نظام النوم، صعوبات النوم أو نقص النوم أو زيادته عن الطبيعي	٠	١	٢	٣
١٩ ـ نقص الرغبة الجنسية	٠	١	٢	٣

النتيجة النهائية (مجموع الأرقام المختارة): [   ].

صفحة عمل (١٠ : ٢): قائمة جرد أعراض الاكتئاب:

النتيجة:												
٥٧												
٥٤												
٥١												
٤٨												
٤٥												
٤٢												
٣٩												
٣٦												
٣٣												
٣٠												
٢٧												
٢٤												
٢١												
١٨												
١٥												
١٢												
٩												
٦												
٣												
٠												
التاريخ												

الجوانب المعرفية للاكتئاب:

لقد كان أرون ت. بيك (Aaron T. Beck) رائداً في فهمنا المعاصر للاكتئاب. فقد أظهر في الستينات، كيف أن الاكتئاب يتميّز بأنماط من التفكير تكرس حالة الاكتئاب. فعلى سبيل المثال، لاحظ بيك أنه عندما نكون مكتئبين، فإن لدينا أفكاراً سلبية عن أنفسنا (لوم الذات)، وعن العالم (سلبية عامة)، وعن مستقبلنا (اليأس). وتصف الأقسام التالية من الفصل، وبالتفصيل هذه الجوانب الثلاثة للتفكير الاكتئابي.

الأفكار السلبية عن الذات:

لقد كانت ماريسا قبل بداية المعالجة المعرفية كثيرة النقد واللوم لذاتها. فكانت تفكر مثلاً «يبدو أنني عديمة القيمة بسبب كل هذه الأشياء القبيحة التي تجري لي»، و«إنني لست أمّاً أو إنسانة جيدة»، و«ربما أستحق سوء المعاملة من قبل زوجي». ومن الواضح أن القناعة الأساسية التي تغذي هذه الأفكار هي، «لا قيمة لي» أو «إني لست جيدة».

ويفكر كل إنسان مكتئب تقريباً بمثل هذه الأفكار من لوم الذات. وهي أفكار مخرّبة، لأنها تساهم بإحداث الشعور بضعف احترام الذات، وضعف الثقة بالنفس، وصعوبة في العلاقات، ويمكنها أن تتدخل أيضاً في رغباتنا في القيام بأعمال تساعدنا على الشعور الأحسن.

وللبرهان كيف أن لوم النفس يلعب دوراً في حياتنا، تذكّر وقتاً كان فيه شعورك باحترام الذات أو الثقة بنفسك ضعيفاً. وقد يكون وقتاً شعرت فيه بعدم القيمة، وأنك إنسان غير مرغوب فيه. وتصور في مخيلتك تلك اللحظات التي كنت فيها أكثر اكتئاباً، وتذكر أو قدّر ما هي الأفكار التي كنت تفكر فيها. هل كانت لديك أفكار سلبية عن نفسك؟ وإذا كان هذا، فاكتب هذه الأفكار هنا:

....

....

....

....

إن هذه الأفكار تمثل أفكار لوم الذات المتعلقة بالاكتئاب.

الأفكار السلبية عن العالم:

يعتبر التفكير بصورة سلبية عن تجاربك الحالية مظهراً آخر للتفكير الاكتئابي. ونحن في الغالب لا نرى مجريات الأحداث كما هي، وإنما نفسر أو نسيء تفسير الأحداث التي تجري من حولنا. ومثال على هذا، ما نقوم به أحياناً من «القراءة بين السطور»، عندما نستمع إلى صديق أو قريب أو زميل عمل وهو يتحدث. وعندما نكون مكتئبين، فإننا غالباً ما ندرك الآخرين بصورة سلبية أو انتقادية.

يعتبر التفكير السلبي عن العالم نموذج التفكير الذي نلاحظ فيه أو نتذكر الجوانب السلبية لتجاربنا، بشكل أكثر وضوحاً من الجوانب الإيجابية أو الحوادث المحايدة. ومثال ذلك، أننا نميل عندما نكون مكتئبين إلى رؤية أو تذكر الأخبار الصحفية التي تنقل أخبار الكوارث، ولا نذكر الأحداث أو الأخبار الإيجابية. والمثال الآخر للتفكير السلبي عن العالم، هو الوقوف عند عملين لم يتم القيام بهما يوم العطلة من أصل عشرة أعمال.

الأفكار السلبية عن المستقبل:

لقد ظهر يأس (بين) أثناء الجلسة الأولى للمعالجة من خلال كلامه، «وما الفائدة من الأمر؟ فبقية حياتي ستكون مليئة بالمرض والموت». فبعد المعركة الناجحة لزوجته مع مرض السرطان، وبعد موت صديقه المفضل، وصل (بين) إلى القناعة بأن حياته الخاصة، وحياة القريبين منه، ستكون كارثة بعد أخرى، لتنتهي بموته. ولم يكن قادراً على رؤية أي شيء آخر غير المستقبل المتشائم.

إننا نتخيل في حالة الاكتئاب أن المستقبل سيكون سلبياً تماماً، ويسمى هذا التخمين أو التوقع باليأس. وكأمثلة لهذا النوع من التفكير «سوف أخرّب كل شيء» أو «لن يحبني أحد هناك»، أو «لن أكون قادراً على ذلك». وقد يظهر الموقف السلبي من المستقبل في أفكار من أمثال، «إنني لن أستطيع الخروج من هذا الاكتئاب» أو «وما فائدة المحاولة؟ إنني لن أتحسّن أبداً». وقد نتوقع أن تسير محادثة بشكل سيئ، أو أن علاقة جديدة لن تنجح، أو أن مشكلة لن تُحل، أو أنه لا يوجد مخرج من الاكتئاب. ويمكن لليأس في الحالات الأكثر شدة أن يوصل للأفكار الانتحارية.

ولتتبين كيف تؤثر الأفكار السلبية عن المستقبل في حياتك، حاول أن تميّز نشاطاً ما تستمتع بالقيام به في بعض الأحيان، إلا أنك لا تقم به عندما تكون في حالة اكتئاب، لأنك تتوقع عدم نجاحه. واكتب في الفراغ التالي النشاط الذي تتجنبه، وتوقعاتك السلبية في كيفية سير الأمر.

....

....

....

....

التدريب: تميز الجوانب المعرفية للاكتئاب:

تتضمن صفحة العمل (١٠: ٣) قائمة ببعض الأفكار السلبية التي تأتي بكثرة للمصابين بالاكتئاب. ولترى إن كان عندك مثل هذه الأفكار السلبية، ولتستطيع التفريق بينها، تفحص كل فكرة راودتك، وأشر إليها إن كانت الفكرة سلبية بالنسبة لنفسك أو للمستقبل أو للعالم.

صفحة العمل (١٠: ٣): تميز الجوانب المعرفية للاكتئاب:

تفحص كل فكرة راودتك		هل الفكرة سلبية عن نفسك أو المستقبل أو العالم
....	١ ـ إنني لست جيداً	....
....	٢ ـ إنني فاشل	....
....	٣ ـ لا أحد يحبني	....
....	٤ ـ إن الأمور لن تتحسن	....
....	٥ ـ إنني خاسر	....
....	٦ ـ لا قيمة لي	....
....	٧ ـ لا أحد يستطيع مساعدتي	....
....	٨ ـ لم أعمل ما طلبوه مني	....
....	٩ ـ الآخرون أفضل مني	....
....	١٠ ـ إنه/ إنها تكرهني	....
....	١١ ـ لقد خرّبتُ كل شيء	....
....	١٢ ـ إن حياتي كارثة	....
....	١٣ ـ إنه/ إنها لا تحبني	....
....	١٤ ـ لا أمل مني أبداً	....
....	١٥ ـ خاب ظن الآخرين فيّ	....
....	١٦ ـ لا يمكن أن أتغيّر	....

وتجد هنا أجوبة لصفحة العمل (١٠: ٣). ويمكنك مراجعة الأجزاء المناسبة في هذا الفصل، لتوضح الفروق بين أجوبتك والأجوبة المذكورة هنا.

أجوبة صفحة العمل (١٠:٣):

١ - إنني لست جيداً	الذات
٢ - إنني فاشل	الذات
٣ - لا أحد يحبني	الذات/ العالم
٤ - إن الأمور لن تتحسن	المستقبل
٥ - إني خاسر	الذات
٦ - لا قيمة لي	الذات
٧ - لا أحد يستطيع مساعدتي	العالم/ المستقبل
٨ - لم أعمل ما طلبوه مني	الذات
٩ - الآخرون أفضل مني	العالم
١٠ - إنه/ إنها تكرهني	العالم
١١ - لقد خرّبتُ كل شيء	الذات
١٢ - إن حياتي كارثة	الذات
١٣ - إنه/ إنها لا تحبني	العالم
١٤ - لا أمل مني أبداً	المستقبل/ الذات
١٥ - خاب ظن الآخرين فيّ	العالم
١٦ - لا يمكن أن أتغيّر	الذات

معالجة الاكتئاب:

يمكن دوماً للاكتئاب أن يعالج. وكل الآليات والطرق المذكورة في هذا الكتاب، كانت قد طُوّرت أصلاً لمساعدة الناس على مقاومة الاكتئاب. ويلخص هذا الجزء من الفصل كل أنواع المعالجات، التي وجد أنها أكثر فعالية في تخفيف الاكتئاب: إعادة البناء المعرفية، والأدوية، وتحسين العلاقات بين الأشخاص، والقيام ببرامج الأنشطة. ورغم أن إعادة البناء المعرفية قد تكون من أهم الوسائل لتخفيف الاكتئاب على المدى البعيد، فالغالب أن تبدأ المعالجة بالقيام ببعض الأنشطة و/ أو المعالجة الدوائية.

إعادة البناء المعرفية:

يميل المصابون بالاكتئاب إلى ملاحظة وتذكر الجوانب السلبية لتجاربهم الحياتية. ويميلون أيضاً إلى تفسير حياتهم تفسيراً سلبياً، بينما يفسر الناس الأصحاء الحياة بشكل يميل للإيجابية.

إن الهدف الرئيسي للمعالجة المعرفية للاكتئاب، هو تعليم الناس كيف يختبرون الأفكار السلبية، من خلال مراجعة كل المعلومات في حياتهم، الإيجابية والمحايدة، بالإضافة إلى السلبية. لقد علّمتك الفصول (٤ ـ ٧) كيف تقيّم أفكارك السلبية، وكيف تفكر بطريقة تكيّفية لتخفيف اكتئابك. إن هذه العملية تسمى إعادة البناء المعرفية.

الأدوية:

إذا أصبت باكتئاب شديد أو مزمن طويل الأمد، أو إذا تضمن اكتئابك أعراضاً جسدية كاضطراب النوم، والتعب، وفقدان الشهية للطعام، فقد يشجعك معالجك على مراجعة الطبيب النفسي، أو طبيب آخر ممن يستطيع معاينتك، ليرى إن كانت الأدوية مفيدة أم لا. ولا يرتاح بعض الناس لتأثيرات الأدوية المضادة للاكتئاب، وسنستعرض هنا أهم الأمور في هذا الجانب.

كيف يمكن أن أعرف إن كانت الأدوية ستفيد؟

يمكن تقديم بعض المساعدة لكل مريضين مصابين بالاكتئاب من أصل ثلاثة، عن طريق الأدوية المضادة للاكتئاب. ويمكن القيام بتجريب وصفة مضادات الاكتئاب للكشف عن فائدتها. ويوجد الآن عدد كبير من مضادات الاكتئاب، ولا يمكن لك أو لطبيبك أن يعرف أياً من هذه الأدوية سيفيدك شخصياً، حتى تقوم بتناول واحد منها لعدة أسابيع. والعادة أن يوصف نوع المضاد للاكتئاب بحسب الأعراض الخاصة التي يريد طبيبك معالجتها. وإذا لم تستفد من الدواء الأول، فإن طبيبك سيغيّره بدواء آخر، حتى يتحقق التأثير المطلوب. وتختلف مضادات الاكتئاب عن الأدوية الأخرى، حيث أنها تحتاج لأسبوعين أو أربعة لتحقق تأثيرها الفعال. وحيث أنك قد لا تستجيب إيجابياً للدواء الأول الموصوف، فقد يحتاج الأمر إلى ثمانية أسابيع أو أكثر لتحقيق مستوى علاجي فعّال من دواء الاكتئاب في جسمك.

ومن سلبيات الأدوية المضادة للاكتئاب، التأثيرات الجانبية المزعجة، وخاصة في بداية تناول الدواء. وتتضمن هذا التأثيرات الجانبية جفاف الفم، والنعاس، وتبدل الوزن. إلا أن هذه الأعراض تخفّ أو تزول بعد وقت من تناولها.

هل يعني تناولي للدواء أنني مجنون؟

عند المصابين بالاكتئاب، يُظن أن هناك نقص في بعض المواد الكيماوية الطبيعية في الدماغ (سيروتونين و/أو نور إبينفرين) التي تؤثر في التفكير والعواطف. وتساعد الأدوية المضادة للاكتئاب على زيادة مستوى كمية هذه المواد الكيماوية،

وذلك من خلال ضبط مراكز المستقبلات، وهي مناطق في الدماغ تستهلك هذه المواد الكيماوية. وتعيد الأدوية هذه المواد الكيماوية في الدماغ إلى حالة من التوازن الصحي غير المكتئب.

وفي الحقيقة، تعمل مضادات الاكتئاب كعمل الأنسولين عند مريض السكري. فالأنسولين هو مادة كيماوية طبيعية، لا ينتجها المصاب بالسكري بالكمية الكافية للصحة الجيدة. وكما هو الحال في مصاب السكري، حيث يتناول كمية إضافية من الأنسولين ليبقى في حالة صحية، فالمصاب بالاكتئاب يأخذ كمية إضافية من الدواء ليرجع إلى الحالة الطبيعية من الصحة الجيدة. والفارق بين السكري والاكتئاب، أن معظم المصابين بالاكتئاب، لا يحتاجون إلى تناول مضاد الاكتئاب مدى الحياة.

هل يمكن أن أدمن على هذه الأدوية؟

إن الأدوية المضادة للاكتئاب ليست أدوية مسببة للإدمان. ومع ذلك فمن المهم أن تتبع تعاليم طبيبك في تناولها، لأن عيار الدواء يحتاج أحياناً للزيادة أو النقصان، ويجب أن يعدّل هذا وفق التوجيهات الطبية.

وعندما تعثر مع طبيبك على دواء فعال ومؤثر للاكتئاب، فقد تحتاج إلى تناوله لمدة تتراوح من ستة أشهر إلى السنة، مع العلم أن بعض المرضى يحتاجه لمدة أطول، وبعضهم لعدة سنوات. وسيقوم طبيبك بتقييم حالتك، ليرى المدة التي تحتاجها لتناول الدواء. وعلى كل الأحوال، فعندما يشير عليك طبيبك إنقاص جرعة الدواء، فإنك لن تشعر بأعراض الفطام (الانسحاب) كما هي الحالة مع الأدوية المسببة للإدمان.

تحسين العلاقات الشخصية:

تؤكد بعض معالجات الاكتئاب على أهمية العلاقات الودية القريبة. فإذا كنت في علاقة فيها سوء المعاملة، أو كنت في علاقة مع شخص دائم الانتقاد، فإنه من الصعب أن تشفى من الاكتئاب. ويمكن للمعالجة الزوجية أو المعالجة الأسرية، أن تساعدك على تحسين ظروف العلاقات، التي قد تغذي عندك حالة الاكتئاب. وإذا تعرض الإنسان لنوع من سوء المعاملة الجسدية أو الجنسية، ففي معظم المجتمعات برامج خاصة لتقديم المساعدة لمثل هذه الحالات.

ولتحسين العلاقات أثر إيجابي يساعد على الشفاء من الاكتئاب. ويمكن استعمال الطرق المشروحة في هذا الكتاب، التي تساعد على مزيد من تحسين العلاقات.

جدول الأنشطة:

من المعروف أن هناك صلة بين الأنشطة والمشاعر. فمع مشاعر الاكتئاب يكون الإنسان أكثر سلبية وأقل فعالية. وبعد أن لوحظ ميل المصابين بالاكتئاب لإيقاف الأنشطة المسلية، قامت معالجات الاكتئاب بالتأكيد أحياناً على زيادة الأنشطة المسلية.

وكخطوة أولى في معالجة الاكتئاب، فإن زيادة الأنشطة، وخاصة المسلية منها، أو التي تحقق شعوراً بالإنجاز تساعد كثيراً في المعالجة. إننا عندما نقوم بأنشطة مبهجة ومسلية، أو فعاليات وإنجازات، تتملكنا عادة مشاعر طيبة.

ويمكن للاكتئاب أن يُنقص قدرة المصاب به على التركيز، والانتباه، والتذكر. وعندما يزداد ضعف القدرة على التركيز والانتباه والتذكر، بحيث يصعب معها تعلم المعالجات المعرفية المذكورة في هذا الكتاب، فإنه من الأفضل حينئذٍ، التركيز بشكل خاص على التغيّرات السلوكية، حتى تتحسّن من جديد القدرة على التركيز والانتباه والتذكر، وليمكن معها بعد ذلك تعلم المهارات الأخرى.

وتستطيع من خلال تتبع أنشطتك أن تكتشف كيف تؤثر هذه الأعمال في عواطفك. وستلاحظ كيف أن أنشطتك الماضية والحالية، تتعلق كثيراً بعاطفتك ومشاعرك الآن. وقد تلاحظ أيضاً، أن اكتئابك يخفّ عندما تخطط نشاطات للمستقبل.

إنك عندما تخطط لنشاطات مسلية وممتعة، أو تنجز شيئاً ما، فإنك تقوم بتغييرات سلوكية يمكن أن تخفف من اكتئابك. إن القيام بعشرة أعمال ممتعة خلال الأسبوع، يمكن أن يساعد أكثر مما لو كانت خمسة أنشطة فقط. وبالإضافة لهذا، فإن القيام بأعمال ممتعة جداً، سيساعدك أكثر مما لو كانت أعمالاً متوسطة المتعة. ويختلف الناس فيما يرونه ممتعاً ومسلياً. ومن الأمثلة على الأنشطة الممتعة، التحدث مع صديق، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو اللعب بألعاب الكمبيوتر، أو المشي، أو تناول وجبة طعام خارج المنزل، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل، أو مباراة رياضية، أو اللعب مع الأولاد. ولاحظ أنه ليس بالضرورة أن تكون الأنشطة الممتعة باهظة التكلفة، أو أن تستغرق الكثير من الوقت، وإنما قد تكون هي أحداث يومية ممتعة.

وإذا قررت أن تبدأ بجدول الأنشطة، كخطوة أولى لتخفيف اكتئابك، فلا تتوقع أن تجد هذه الأنشطة ممتعة أو مرضية بنفس الدرجة التي كنت تجدها في

الماضي، قبل أن تصاب بالاكتئاب. وعلى سبيل المثال، فقد كان (بين) يستمتع كثيراً بلعب الغولف قبل اكتئابه، إلا أنه لم يجد الغولف ممتعاً كما كان في الماضي. ولو قارن (بين) بين متعة اللعب وهو مكتئب، بالمتعة قبل ذلك، لتوصل إلى النتيجة التالية «هذا ليس حسناً، إنني لا أستمتع كما تعودت في الماضي». وكنتيجة لهذه الأفكار، قد يشعر باكتئاب أكثر عقب اللعب. إلا أنه لو قارن بين متعته باللعب، وبين الجلوس في البيت حزيناً مكتئباً، فقد يستنتج «لقد كان أمراً حسناً أن خرجت للعب. فعلى الأقل استمتعت بعض الشيء. وكان أفضل من الجلوس المكتئب في البيت».

ويمكنك استعمال جدول الأنشطة الأسبوعي، ليساعدك على معرفة ما يمكن أن تفعله عندما تكون شديد الاكتئاب، أو القلق، أو الغضب. وبالإضافة إلى معرفة السلوك والعواطف، يمكنك استعمال جدول الأنشطة الأسبوعي، كدليل لرؤية التغيّرات في سلوكك، والأمور التي تجعلك تشعر بصورة أفضل.

التدريب: سجل الأنشطة:

اختر أولاً عاطفة معينة تزعجك، أو عاطفة حدثت من مدة قريبة، واكتب هذه العاطفة هنا:

العاطفة: ....

ضع قياساً لشدة هذه العاطفة خلال هذا الأسبوع، على قياس (٠ ـ ١٠٠) نقطة.

٠	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠
معدوم		قليلاً			وسط			كثيراً		أكثر ما يمكن

إملأ جدول الأنشطة الأسبوعي (صفحة العمل ١٠: ٤) اللاحقة لمدة أسبوع. واكتب النشاط الذي قمت به في كل ساعة، وضع قياساً لعاطفتك على قياس (٠ ـ ١٠٠). وقد تنسى بعض الساعات، ولكن كلما تذكرت ساعات أكثر، كلما زادت فرصة تعلم المزيد عن العاطفة التي تقيسها. ولذلك إذا نسيت الأمر ليوم، فلا تستسلم ولا تتوقف، وإنما تابع القياس عندما تتذكر من جديد.

ويمكنك النظر إلى جدول الأنشطة الأسبوعي الذي أعده (بين) في الرسم (١٠: ١) بعد صفحات. ولاحظ أن (بين) قد كتب كلمة أو كلمتين فقط ليصف

نشاطاً ما، بحيث تكفي لتذكيره بما عمل عندما ينظر في الجدول. وعندما كان يقوم بأكثر من عمل في فترة زمنية واحدة، كان يكتب الأعمال الهامة منها (مثال، «المشي»، «الفطور»)، أو كلمة عامة («التسوق»).

ورغم أن (بين) استصعب كتابة جدول الأنشطة الأسبوعي في البداية، إلا أنه لاحظ بأنه لم يحتج لأكثر من عدة ثوان كل ساعة، ليسجل النشاط ومقياس الاكتئاب. ولاحظ كيف أنه يوم الخميس من الساعة (١٠) إلى (١١) صباحاً، عندما تغيّر اكتئابه كثيراً خلال الساعة، كتب كلا القياسين (المرتفع والمنخفض)، ليوضّح هذا التغيّر.

ويمكنك كي تتذكر تعبئة جدول الأنشطة الأسبوعي، أن تحمل معك نسخة منه. وليس بالضرورة أن تكتب الأنشطة كل ساعة. فإنه يمكن أن يتذكر معظم الناس عاطفتهم ومشاعرهم لعدة ساعات مضت، ولذلك يمكنك أن تكتب الجدول عدة مرات في اليوم، بدل كل ساعة. وعلى سبيل المثال، يمكنك في وقت الغداء أن تكتب كل أنشطتك الصباحية، وقياس عاطفتك. وكذلك يمكنك في المساء أن تسجل أعمال ما بعد الظهر، وتكتب في وقت النوم ما جرى في ساعات المساء.

إن العلاقة بين السلوك والعاطفة من الأهمية بمكان، مما يشير إلى أنه يفضّل أن تقف قليلاً عند قراءة هذا الفصل، حتى تتاح لك فرصة تعبئة جدول الأنشطة الأسبوعي لمدة أسبوع كامل. ويمكنك بعد ذلك متابعة قراءة الفصل. وسيفيدك بقية الفصل أكثر، إذا طبقت محتواه على المعلومات التي جمعتها في جدول أنشطتك الأسبوعي.

جدول للتذكير: الجدول الأسبوعي للأنشطة:

- ضع اسم العاطفة التي تقيس.

- اكتب نوع النشاط الذي تقوم به في كل ساعة من اليوم.

- ضع قياس عاطفتك وفق كل ساعة.

- بعد كتابة جدول الأنشطة لمدة أسبوع، ابحث عن العلاقات بين ما تفعله وعاطفتك.

الجدول الأسبوعي لأنشطة (بين):

اكتب في كل مربع: (١) النشاط. (٢) قياس الاكتئاب على قياس (٠ ـ ١٠٠٪).

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٦ ـ ٧ صباحاً	استيقاظ ٦٠	استيقاظ ٧٠	استيقاظ ٦٠	استيقاظ ٥٠	استيقاظ ٦٠	استيقاظ ٤٠	استيقاظ ٦٠
٧ ـ ٨ صباحاً	حمام، ملابس ٦٠	استلقاء ٨٠	حمام، ملابس ٥٠	حمام، ملابس ٥٠	ملابس ٦٠	حمام، ملابس ٣٠	ملابس ٦٠
٨ ـ ٩ صباحاً	السير، فطور ٤٠	ملابس ٨٠	فطور ٥٠	فطور ٤٠	فطور ٤٠	فطور ٢٠	فطور ٥٠
٩ ـ ١٠ صباحاً	غولف ٤٠	فطور ٨٠	إصلاحات ٤٠	السير ٣٠	تنظيف كاراج ٤٠	زيارة بوب ٢٠	السير ٤٠
١٠ ـ ١١ صباحاً	غولف ٤٠	الجلوس ٨٠	إصلاح الباب ٣٠	هاتف ٣٠ ـ ٦٠	تنظيف كاراج ٣٠	زيارة بوب ١٠	تسوّق ٣٠
١١ ـ ١٢ ظهراً	غولف ٦٠	قراءة ٨٠	إصلاح الباب ٣٠	حديث سيلفيا ٦٠	تنظيف كاراج ٣٠	نظر في صور ١٠	تسوّق ٣٠
١٢ ـ ١ ظهراً	غداء مع سيلفيا/ ٤٠	غداء مع سيلفيا/ ٧٠	غداء مع سيلفيا/ ٢٠	غداء ٦٠	غداء ٢٠	غداء (٠)	غداء خارج ٢٠
١ ـ ٢ ظهراً	تسوّق مع سيلفيا/ ٤٠	غسل صحون ٨٠	غسل صحون ٣٠	معالجة ٥٠	مسح كاراج ٢٠	حديقة (٠)	تجول بالسيارة ٢٠
٢ ـ ٣ بعد ظهر	تسوّق ٤٠	جلوس ٨٠	السير ٢٠	هاتف ٤٠	سير مع سيلفيا ٢٠	لعب (٠)	جلوس مع سيلفيا ٢٠
٣ ـ ٤ بعد ظهر	تسوّق ٥٠	دفع فواتير ٨٠	قراءة رسائل ٢٠	تنظيف مكتب ٤٠	جرائد ٢٠	سير (٠)	جلوس مع سيلفيا ١٠
٤ ـ ٥ بعد ظهر	إفراغ مشتريات ٥٠	إيصال سيلفيا للبنك/ ٧٠	مساعدة طبخ ٢٠	مساعدة طبخ ٤٠	مساعدة طبخ ٢٠	عودة للبيت ١٠	تحضير عشاء ١٠
٥ ـ ٦ مساءً	جلوس ٦٠	عشاء في الخارج ٦٠	عشاء مع سيلفيا/ ٢٠	عشاء ٣٠	عشاء ٣٠	عشاء ١٠	عشاء ١٠
٦ ـ ٧ مساءً	عشاء ٦٠	جولة في السوق ٦٠	غسل صحون ٢٠	غسل صحون ٣٠	غسل صحون ٢٠	غسل صحون ١٠	غسل صحون ١٠
٧ ـ ٨ مساءً	تلفزيون ٦٠	سينما ٥٠	لعب ورق ٢٠	تلفزيون ٣٠	هاتف ١٠	جلوس ٣٠	تلفزيون ٢٠

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٨ ـ ٩ ليلاً	تلفزيون ٦٠	سينما ٥٠	لعب ورق ٢٠	تلفزيون ٤٠	تلفزيون ١٠	نظر صور ٣٠	تلفزيون ٢٠
٩ ـ ١٠ ليلاً	تلفزيون ٦٠	عودة للبيت ٥٠	حديث مع سيلفيا ٢٠	تلفزيون ٤٠	تلفزيون ١٠	حديث مع سيلفيا ٢٠	تلفزيون ٢٠
١٠ ـ ١١ ليلاً	تلفزيون ٦٠	تلفزيون ٥٠	تلفزيون ٢٠	تلفزيون ٣٠	تلفزيون ١٠	تلفزيون ٣٠	تلفزيون ٣٠
١١ ـ ١٢ ليلاً	سرير ٧٠	سرير ٦٠	سرير ٢٠	سرير ٦٠	سرير ١٠	سرير ٣٠	سرير ٢٠
١٢ ـ ١	نوم	نوم	نوم	نوم	نوم	نوم	نوم

صفحة العمل (١٠ : ٤): تسجيل الأنشطة، جدول الأنشطة الأسبوعي

اكتب في كل مربع: (١) النشاط و(٢) قياس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪).

العاطفة التي أقيس: ....

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٦ ـ ٧ صباحاً							
٧ ـ ٨ صباحاً							
٨ ـ ٩ صباحاً							
٩ ـ ١٠ صباحاً							
١٠ ـ ١١ صباحاً							
١١ ـ ١٢ ظهراً							
١٢ ـ ١ ظهراً							
١ ـ ٢ بعد ظهر							
٢ ـ ٣ بعد ظهر							
٣ ـ ٤ بعد ظهر							

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٤ ـ ٥ بعد ظهر							
٥ ـ ٦ مساء							
٦ ـ ٧ مساء							
٧ ـ ٨ مساء							
٨ ـ ٩ ليلاً							
٩ ـ ١٠ ليلاً							
١٠ ـ ١١ ليلاً							
١١ ـ ١٢ ليلاً							
١٢ ـ ١ ليلاً							

أكمل التدريب التالي بعد أن تكون قد كتبت جدول الأنشطة الأسبوعي لمدة أسبوع.

التدريب: التعلم من سجل الأنشطة.

والآن وبعد أن كتبت مقاييس عاطفتك مع الأنشطة لمدة أسبوع، حاول أن تحلل جدول أنشطتك الأسبوعي للبحث عن أنماط معينة. وصفحة العمل (١٠ : ٥) تذكر قائمة ببعض الأسئلة لتجيب عليها، حتى تساعدك على التعلم من جدول أنشطتك الأسبوعي.

صفحة العمل (١٠ : ٥): التعلم من جدول الأنشطة الأسبوعي.

١ ـ هل تغيّرت عاطفتي خلال الأسبوع؟ وكيف؟

٢ ـ هل أثرت أنشطتي في عاطفتي؟ وكيف؟

٣ ـ ما هي الأنشطة التي ساعدتني على تحسين الشعور؟ ولماذا؟ هل هذه الأنشطة من مصلحتي البعيدة المدى؟ وما هي الأنشطة الأخرى التي يمكنني القيام بها والتي تشعرني أيضاً بالراحة؟

٤ ـ ما هي الأنشطة التي أدت إلى سوء شديد في مشاعري؟ ولماذا؟ هل من مصلحتي القيام بهذا الأنشطة؟

٥ ـ هل هناك وقت محدد من اليوم (مثلاً الصباح) أو الأسبوع (مثلاً عطلة آخر الأسبوع) كانت مشاعري فيه أسوأ من الأوقات الأخرى؟

٦ ـ هل يمكنني أن أفكر في أمور أخرى يمكنني عملها لأشعر بالتحسن خلال هذه الأوقات؟

٧ ـ هل هناك وقت محدد من اليوم أو الأسبوع، كانت مشاعري فيه أفضل من أوقات أخرى؟

٨ ـ بالنظر إلى إجابتي على الأسئلة (٣) و(٤)، ما هي الأنشطة التي يمكنني التخطيط لها في الأسبوع القادم، لأرفع من فرص التحسن في مشاعري؟ وكذلك بالنسبة للأشهر القادمة؟

يمكن لإجاباتك على صفحة العمل (١٠ : ٥) أن تساعد على معرفة الأنشطة التي قد تحتاج لتغييرها لكي تشعر بالتحسّن. ويمكنك الرجوع إلى جدول أنشطة (بين) الرسم (١٠ : ١) لترى كيف أجاب هو عن أسئلة صفحة العمل (١٠ : ٥) (رسم ١٠ : ٢).

الرسم (١٠ : ٢) ماذا تعلم (بين) من جدول أنشطته الأسبوعي:

١ـ هل تغيّرت عاطفتي خلال الأسبوع؟ وكيف؟

نعم، تغيرت عاطفتي. وعندما أشعر بالاكتئاب فإن هذا يدوم لساعات. بعض الأيام لم تكن سيئة جداً.

٢ ـ هل أثرت أنشطتي في عاطفتي؟ وكيف؟

نعم، ففي الأيام الممتلئة بالأعمال أشعر عادة بتحسن.

٣ ـ ما هي الأنشطة التي ساعدتني على الشعور الحسن؟ ولماذا؟ هل هذه الأنشطة من مصلحتي البعيدة المدى؟ وما هي الأنشطة الأخرى التي يمكنني القيام بها، والتي تشعرني أيضاً بالراحة؟

القيام بالأعمال مع سيلفيا، فهي إنسانة سعيدة. وجدت أن إصلاح الباب كان مفيداً. نعم، قضاء بعض الوقت مع الأحفاد. مزيداً من لعب الغولف. العمل في الحديقة.

٤ ـ ما هي الأنشطة التي جعلت مشاعري تسوء بشكل كبير؟ ولماذا؟ هل من مصلحتي القيام بهذه الأنشطة؟

. الجلوس في الكرسي، أفكر بالأخبار السيئة.
مكالمة هاتفية يوم الثلاثاء، أخبار سيئة.
نعم، من مصلحتي، فمن المهم أن أتعامل مع الظروف الصعبة.

٥ ـ هل هناك وقت محدد من اليوم (مثلاً الصباح) أو الأسبوع (مثلاً عطلة آخر الأسبوع) كانت مشاعري فيها أشد سوءاً من أوقات أخرى؟

أسوأ ما شعرت به كان في الصباح، حتى أخذ بالتحرك والعمل.
مشاعري كانت مؤلمة في أوائل الأسبوع.

٦ ـ هل يمكنني أن أفكر في أمور أخرى يمكنني عملها لأشعر بالتحسن خلال هذه الأوقات؟

أعتقد أن مما يعين أن آخذ حماماً. وارتداء الملابس. يبدو أن السير يساعد، بالرغم من أني لا أشعر بالرغبة في ذلك عندما أكون مكتئباً.
يمكن أن يساعد الخروج من المنزل في الأيام السيئة.

٧ ـ هل هناك وقت محدد من اليوم أو الأسبوع، كانت فيه مشاعري أفضل منها في أوقات أخرى؟

في الغالب في الأوقات المتقدمة من النهار أشعر ببعض التحسّن.
شعرت في هذا الأسبوع بالتحسّن يوم الجمعة والسبت والأحد.

٨ ـ بالنظر إلى إجابتي على الأسئلة (٣) و(٤)، ما هي الأنشطة التي يمكنني التخطيط لها في الأسبوع القادم، لأرفع من فرص شعوري بشكل حسن؟ وكذلك بالنسبة للأشهر القادمة؟

القيام ببعض الإصلاحات في المنزل. والتخطيط لمزيد من الأعمال، وخاصة الأشياء الممتعة. وزيارة الأحفاد، السير، التقليل من أوقات الجلوس بمفردي.

وكما ترى، فقد تعلم (بين) الكثير من جدول أنشطته الأسبوعي. وبناء على العاطفة التي كتبت، فقد تكون أنت أيضاً قد تعلمت عدداً من الأمور، من خلال التأمل في تغير عاطفتك. ويلاحظ المصابون بالاكتئاب، أنهم يشعرون بالتحسّن عندما يصبحون أكثر فعالية. فما هو السبب برأيك؟

....
....
....
....

إننا لا نعرف بشكل جازم سبب شعور المكتئبين عادة بالتحسن، بعد أن يبدؤوا القيام بمزيد من الأعمال. ونذكر هنا عدداً من الأسباب المحتملة:

ـ تزيد بعض الأعمال كالتدريبات الرياضية،من كمية المواد الكيماوية في الدماغ، والتي تساعد على الشعور الحسن.

ـ إننا عندما لا نقوم بأي عمل، فإننا نعيد التفكير بالأمور السلبية مرات ومرات. بينما تساعدنا الأنشطة على صرف انتباهنا من الأفكار السلبية.

ـ تمنحنا الأعمال فرصة للنجاح (مثال تنظيم غرفة أو طاولة)، أو للقيام بشيء ممتع (الحديث مع من نحب)، أو حل مشكلة ما (بداية القيام بأمر لابد من إنجازه). فيمكن لكل من هذه التجارب، كالنجاح، والمتعة، وحل مشكلة ما، أن يساعدنا على الشعور ببعض التحسن لبعض الوقت.

وتساعد الأنشطة في التخفيف من الاكتئاب خاصة إذا كان فيها بعض المتعة، أو فرصة لإنجاز شيء ما (ولو كان أمراً صغيراً). ولذلك، فمجرد البحث عن شيء ممتع أو مفيد تقوم به،يمكن أن يساعدك على التحسّن. وبالإضافة إلى النظر في تأثيرات الأنشطة على عاطفتك، حاول أن تنظر فيما إذا كان يمكن لأي تغيّر في سلوكك، أن يحسّن في عاطفتك. وكان (بين) قد قرر مع معالجه أن عليه أن يستيقظ ويأخذ حماماً، ويرتدي ملابسه كل صباح، بغض النظر عن مشاعره في ذلك اليوم، ودون الاستلقاء على السرير. وقرر (بين) أيضاً أن يخرج باستمرار للمشي في الصباح، وأن يسأل سيلفيا مساعدته على التفكير في أنشطة يقوم بها، في الأيام التي يشعر فيها باكتئاب شديد.

خلاصة الفصل العاشر:

- لا يصف الاكتئاب مجرد العاطفة، وإنما يتضمن أيضاً تغيّرات في تفكيرنا وسلوكنا وجسدنا.
- يمكن استعمال قائمة جرد أعراض الاكتئاب (صفحة العمل ١٠:١) لقياس شدة أعراض الاكتئاب. ويمكن تسجيل الرقم النهائي الأسبوعي على صفحة العمل (١٠:٢) لملاحظة تغيّرات الاكتئاب، وأنت تستعمل هذا الكتاب.
- إن الهدف الرئيسي من المعالجة المعرفية للاكتئاب، هي تعلم تغيير طريقة تفكيرك.
- يمكن للأدوية المضادة للاكتئاب أيضاً أن تساعد، وخاصة بالنسبة للناس الذين يعانون من اكتئاب شديد أو مزمن طويل الأمد.

- يمكن لتسجيل قياس عاطفتك أثناء القيام بالأنشطة، وكتابة جدول الأنشطة الأسبوعي أن يساعدك على اكتشاف العلاقات بين السلوك والاكتئاب (صفحة العمل ١٠ : ٤).
- يمكن لتحليل جدول الأنشطة الأسبوعي، أن يقترح تغييرات سلوكية يمكنك القيام بها، لتساعدك على الشعور بالتحسّن (صفحة العمل ١٠ : ٥).
- تساعدك الأنشطة الممتعة أو التي تتيح لك إنجاز شيء ما، على التحسّن عندما تكون في حالة اكتئاب.

الفصل الحادي عشر

فهم القلق

يعتبر القلق واحداً من أكثر العواطف إزعاجاً للناس. وقد يسمى أحياناً الخوف أو العصبية. إن كلمة «قلق» تصف عدداً من المشكلات ومنها الخوف أو الرهاب (وهو الخوف من شيء أو ظرف محدد، كالارتفاعات، والمصاعد الكهربائية، والحشرات، والسفر بالطائرة)، ومنها نوبات الذعر (وهي حالة شديدة من الرعب يشعر فيها المصاب عادة أنه على وشك الموت أو الجنون)، ومنها كذلك اضطراب توتر مابعد الصدمات (وهي ذكريات متكررة لصدمات شديدة مع درجة مرتفعة من التوتر)، ومنها الاضطراب الوسواسي القهري (وهو كثرة تكرار أفكار أو سلوك معين)، ومنها اضطراب القلق الشامل (وهو مزيج من المخاوف، وأعراض القلق التي تنتاب المصاب في معظم الأوقات). ونحن نستعمل أيضاً كلمة «قلق» لنصف مرحلة عابرة من العصبية أو الخوف، الذي ينتابنا عندما نواجه تجربة صعبة في حياتنا.

ويدرك معظم الناس القلقين تماماً الأعراض الجسدية، التي يمكن أن تتضمن النرفزة، والتوتر، وتعرق الكفين، وخفة في الرأس، وصعوبات التنفس، وتسرع ضربات القلب، والاحمرار الشديد للخدين. ويشبه القلق الاكتئاب، في كون أعراضه توصف بحسب الجوانب الأربعة المذكورة في الفصل (١).

جوانب القلق:

أعراض جسدية:	الأفكار:
ـ كفّين متعرقين.	ـ المبالغة في تقدير الخطورة.
ـ توتر عضلات.	ـ المبالغة في الخوف من ضعف القدرة على التكيّف.
ـ تسرع القلب.	ـ التكيّف.
ـ خدّين متوردين.	ـ المبالغة في الخوف من قلّة المساعدة المتاحة.
ـ خفة في الرأس/دوخة.	ـ هموم وأفكار تتوقع الكوارث.

السلوك:	العواطف:
- تجنّب الظروف التي يمكن أن يحدث فيها القلق	- العصبية
- مغادرة الأماكن التي يبدأ فيها ظهور القلق.	- النزق
- محاولة القيام بالأعمال بشكل كامل لا خطأ فيه	- القلق
- أو محاولة السيطرة الكاملة على الأحداث لمنع الخطر.	- الذعر

يمكن للأحداث الهامة في حياتنا (البيئة) أن تساهم في القلق. ومثال هذه الأحداث الهامة، الصدمات (أي، التعرض للإساءة الجسدية أو الجنسية، أو التعرض لحادثة مواصلات،أو الحروب)، والمرض أو الموت، والأمور التي تعلمناها («سوف تلدغك الأفعى» «إن وسخت نفسك، فسوف تمرض»)، والأمور التي نلاحظها (مقالة في جريدة حول خبر تحطم طائرة، «أشعر أن قلبي لا ينبض بشكله المعتاد»)، والتجارب التي يبدو أنه من الصعب التكيف معها (إلقاء خطاب أمام الناس، ترقية في الوظيفة أو التسريح، استقبال مولود جديد). وقد بدأ قلق ليندا بعد وفاة والدها، حيث شعرت بأن الحدث قد غمرها، وأصبحت تجد صعوبات شديدة في التكيّف مع المشكلات. وبدأت تتوقع أن مصاباً آخر على وشك الوقوع، وأنها لن تستطيع التكيف معه.

تعتبر التغيّرات الجسدية والسلوكية والفكرية التي نشعر بها عندما نكون قلقين شكلاً من الاستجابات المتعلقة بالقلق، والتي تسمى «الهجوم أو الفرار أو الجمود». حيث يمكن لهذه الاستجابات الثلاثة، أن تكون صحيّة تكيفيّة عندما نواجه خطراً ما. ولفهم الأمر، تصور أنك تعيش خارج المدينة، وفي ليلة من الليالي قررت أن تخرج لتتمشى، فإذا بك تضيع الطريق في الظلام، وتلاحظ رجلاً طويلاً يقترب منك على مسافة خطوات. فتعتقد بأنه قد شاهدك، وبأنه سيهجم عليك ويأخذ ما معك. ماذا عليك أن تفعل في هذه الحالة؟ أحد الاختيارات هو أن تهاجم. وعندها ستشعر بأن قلبك بدأ يضرب بسرعة، وأن تنفسك ازداد سرعة، وأن عضلاتك أصبحت متوترة. وسيساعدك التعرق على خفض حرارة جسمك. وكما ترى، فإن كل هذه التغيّرات الجسمية ستكون عوناً لك في هذه الحالة (إلا أنها تكون غير مساعدة لو حصلت لك أثناء مقابلة مع مدير عملك، حيث تعتبر هذه حالة من التهديد الاجتماعي). إن هذه التغيّرات تكوّن ما يسمى استجابة «الهجوم» وقد تفكر أن فكرة الهجوم على هذا الرجل فكرة غير سليمة، وأنه من الأولى الفرار. ولكي تركض بسرعة، فإنك تحتاج أيضاً إلى تسرع ضربات القلب، وكمية كبيرة من

الأوكسجين، وتوتر العضلات، والتعرق. ولهذا فإن نفس التغيّرات الجسدية التي كوّنت ردة «الهجوم» تكوّن أيضاً استجابة «الفرار». فإنك ببساطة تستعمل الطاقة الزائدة للفرار بدل البقاء والقيام بالمعركة. وبشيء من الحظ قد يحميك الفرار من الاعتداء.

والاستجابة الثالثة التي قد تكون ناجحة، هي أن تتجمد في مكانك. فلربما أن الرجل لم يلاحظك، ولربما إذا بقيت ساكناً دون حراك، فقد يمرّ من غير أن يراك. وتحتاج في هذه الحالة من الجمود إلى أن تكون عضلاتك متصلبة قاسية، ومع انقباض صدرك فقد تبدو وكأنك لا تتنفس. وتكون هذه الأنواع من التغيّرات الجسمية التي تتيح لك الوقوف بلا حراك، جزء من استجابة «التجمد».

وتعتبر هذه الاستجابات الثلاثة، المواجهة والفرار والتجمد، أنواع جيدة لمواجهة الخطر. إلا أننا مع الأسف قد نواجه هذه الأنواع من الاستجابات، عندما نشاهد فيلماً عن حادثة سطو أو اعتداء، أو عندما نقف أمام جمع من الناس لإلقاء كلمة أو خطاب. ويعلّم هذا الكتاب، طرقاً لتخفيف القلق عندما لا يوجد هناك خطر ما، أو عندما لا يكون الخطر شديداً كما نظن، أو عندما تتدخل زيادة القلق في قدرتنا الطبيعية على التكيف.

وكما ذكر في الفصل (١)، فإن ليندا قد أصيبت بنوبة من القلق والذعر، وهي في طريقها إلى المطار، وعندما كانت في قاعة الانتظار، وكذلك وهي تدخل الطائرة. فقد تسرعت ضربات قلبها، وتعرقت، وتغير تنفسها، وتوترت عضلاتها. وقد جعلتها هذه الأعراض تعتقد بأنها قد تصاب بنوبة قلبية.

ولكي تتفهم أكثر صورة قلقك، اكتب أنواع الحوادث أو الحالات التي تجعلك تشعر بالقلق:

إني أشعر بالقلق عندما ....

وأشعر بالقلق عندما ....

وأشعر بالقلق عندما ....

وأشعر بالقلق عندما ....

التدريب: التعرف على أعراض قلقك وتقديرها.

ولكي تحدد الأعراض التي تمرّ بك عندما تكون قلقاً، حاول أن تضع قياس الأعراض المذكورة في قائمة جرد أعراض القلق في صفحة العمل (١١ : ١) التالية.

وأملأ القائمة مرة أو مرتين في الأسبوع، وستتعلم طرائق التكيف مع قلقك لكي تقرر ما هي الطرق الأكثر مساعدة ومناسبة لك.

ثم اجمع القياسات التي كتبتها، لتتعرف على النتيجة النهائية. فإذا اخترت مثلاً الإجابة رقم (٣) لكل مادة فستكون المحصلة النهائية (٧٢) (٣×٢٤ مادة). وإذا لم تستطع أن تختار رقماً من بين رقمين، فيمكن أن تضيف فقط القيمة العليا.

ولكي تتابع التغيرات، اكتب سجل قياس أعراض قلقك على صفحة عمل (١١: ٢) التالية. وضع إشارة عند كل عمود مع ذكر التاريخ الذي قمت فيه بالقياس.

الجوانب المعرفية للقلق:

تختلف الأفكار المرافقة للقلق عن الأفكار المميزة للاكتئاب. فالقلق يترافق بتصور أننا في «خطر» أو أننا في حالة «تهديد» أو أننا عرضة للإصابة بشيء ما. وكما تعلمت في أول هذا الفصل، فإن الأعراض الجسمية للقلق، تهيئنا للاستجابة للخطر أو التهديد الذي نتوقع.

ويمكن للخطر أو التهديد أن يكون مادياً أو نفسياً أو اجتماعياً. فالتهديد المادي يحدث عندما تعتقد بأنك ستتعرض للاعتداء الجسدي (مثال، لدغة أفعى، أو نوبة قلبية أو الضرب). ويحدث التهديد الاجتماعي، عندما تعتقد بأنك ستتعرض للرفض أو الإهانة أو الإحراج أو التوبيخ. ويحدث التهديد النفسي أحياناً عندما ينشغل بالك بأنك ستفقد السيطرة على نفسك.

وتختلف رؤية التهديد من شخص لآخر. فقد يشعر بعض الناس وبسبب خبراتهم السلبية في الحياة، بالتهديد بسهولة كبيرة، ولذلك كثيراً ما يشعرون بالقلق. بينما يشعر آخرون بالكثير من الأمن والسلامة. إن النمو في جو مملوء بالفوضى والتوتر الشديد، يمكن أن يؤدي إلى الاستنتاج بأن العالم والناس يشكلون خطراً عليه.

ويمكن أن يكون الشعور بالخطر وإدراك احتمال الإصابة، قد أنجاك في طفولتك من الخطر. فلو نشأت مثلاً في بيئة يكثر فيها الخطر، فإن من المهم أن تكون قادراً على إدراك المؤشرات الأولى لهذا الخطر، وسيؤدي هذا إلى سلامتك المعنوية وحتى المادية. وقد تكون قد تطورت عندك قدرة عالية على إيقاف الخطر والتفاعل معه.

صفحة العمل (١١ : ١) قائمة جرد أعراض القلق.

ضع دائرة حول القيمة التي تراها مناسبة لشعورك بكل عرض خلال الأسبوع الماضي.

	أبداً لا	أحياناً	مراراً	معظم الأوقات
١ ـ شعور بالقلق	٠	١	٢	٣
٢ ـ انشغال الذهن المتكرر	٠	١	٢	٣
٣ ـ ارتعاش وشعور بالرجفة	٠	١	٢	٣
٤ ـ توتر وآلام عضلية	٠	١	٢	٣
٥ ـ ارتباك وحركة دائمة	٠	١	٢	٣
٦ ـ التعب بسهولة	٠	١	٢	٣
٧ ـ الشعور بصعوبة التنفس	٠	١	٢	٣
٨ ـ تسرع ضربات القلب	٠	١	٢	٣
٩ ـ تعرق دون وجود الحرّ	٠	١	٢	٣
١٠ ـ جفاف الفم	٠	١	٢	٣
١١ ـ الدوخة وخفّة الرأس	٠	١	٢	٣
١٢ ـ الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	٠	١	٢	٣
١٣ ـ تكرار التبول	٠	١	٢	٣
١٤ ـ نوبات السخونة والاحرار	٠	١	٢	٣
١٥ ـ صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	٠	١	٢	٣
١٦ ـ الشعور بالنزق والتوتر	٠	١	٢	٣
١٧ ـ سرعة الغضب والانفعال	٠	١	٢	٣
١٨ ـ صعوبات التركيز	٠	١	٢	٣
١٩ ـ صعوبات النوم	٠	١	٢	٣
٢٠ ـ النزق	٠	١	٢	٣
٢١ ـ تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً	٠	١	٢	٣
٢٢ ـ تكرار أفكار التعرض للخطر	٠	١	٢	٣
٢٣ ـ الشعور بعدم قدرتي على التكيف	٠	١	٢	٣
٢٤ ـ تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً على وشك الوقوع	٠	١	٢	٣

النتيجة النهائية (مجموع الأرقام المختارة) [ ]

صفحة العمل (١١ : ٢) قياسات جدول أعراض القلق.

النتيجة:												
٧٢												
٦٩												
٦٦												
٦٣												
٦٠												
٥٧												
٥٤												
٥١												
٤٨												
٤٥												
٤٢												
٣٩												
٣٦												
٣٣												
٣٠												
٢٧												
٢٤												
٢١												
١٨												
١٥												
١٢												
٩												
٦												
٣												
٠												
التاريخ												

وقد يكون من المهم في هذه المرحلة من حياتك، أن تقيّم فيما إذا كنت مبالغاً في استجابتك للخطر أو التهديد أو لا. فقد لا يشكل الناس خطراً عليك، كما كان الأمر معهم عندما كنت طفلاً صغيراً. وربما تريد أن تتعرف فيما إذا كانت قدراتك وإمكاناتك، تفتح مجالات وطرق جديدة للاستجابة للتهديد أو القلق.

تتعلق الأفكار القلقة بالمستقبل، وتتنبأ بكوارث ومصائب. والغالب أن تبدأ الأفكار القلقة بمثال، «ماذا إذا...» وبحيث تنتهي بنتيجة كارثية. وكثيراً ما تتضمن الأفكار القلقة كذلك، صوراً وخيالات للمخاطر. وعلى سبيل المثال، فإن الرجل الذي يعاني من الخوف من التحدث أمام الناس، قد يفكر قبل الحديث «ماذا سيحدث إذا تلعثمت بالكلمات أمام الناس؟ وماذا إذا نسيتُ الورقة التي كتبت عليها الكلمة؟ وماذا إذا ظنّ الناس أنني لا أفهم، أو أنني لا أعرف عما أتكلم؟» وقد تكون لديه صورة ذهنية أنه واقف أمام الناس في حالة جمود. وتتعلق كل هذه الأفكار بالمستقبل، وتتنبأ بالكوارث.

بينما قد يفكر الشخص الذي يخاف من ركوب الطائرة، أو من قيادة السيارة على الطريق السريع، «ماذا إذا انفجرت الطائرة؟ وماذا إذا أصبت بنوبة الذعر وأنا في الطائرة؟ ماذا إذا لم يكن هناك كمية كافية من الأوكسجين في الطائرة؟ ماذا إذا لم أستطع قيادة السيارة عندما يزدحم الطريق كثيراً؟ ماذا إذا لم أستطع التنفس وأنا على الطريق السريع؟» وكما ترى أن هذه الأفكار أيضاً كلها مستقبلية، وتتوقع الخطر والكوارث، وهي لاشك ستجعلك تفكر عدة مرات قبل أن تعزم على ركوب الطائرة، أو الخروج إلى الطريق السريع.

وقد يصاب البعض بالقلق بالنسبة للعلاقات القريبة من الناس، عندما يخافون من العلاقات الحميمة، أو الارتباط بالآخرين. وقد ينشغل ذهنهم بأنهم سيُرفضون أو يدانون أو يُحرجون من قبل الناس. وتتوجه أيضاً الأفكار التي نحملها ونحن نخاف من العلاقات مع الآخرين إلى المستقبل، وتتنبأ بالمخاطر والكوارث. وقد تتضمن هذه الأفكار «ماذا إذا تعرّضت للإساءة؟ ماذا إذا رفضني الناس؟ ماذا إذا شعر الناس بنقاط ضعفي وأخذوا يستغلّونني؟» وتشير هذه الأفكار إلى أن «شيئاً ما خطيراً على وشك الوقوع»، وهذا مما يميّز القلق.

التدريب: تميز الأفكار المتعلقة بالقلق:

لتوضيح الأفكار المتعلقة بالقلق أو الخوف في حياتك، حاول أن تملأ صفحة العمل (١١:٣) (هل تذكرت هذه الصفحة؟ إنها الأعمدة الثلاثة من سجل الأفكار

المذكورة في الفصل ٤). فكّر في وقت قريب عندما كنت قلقاً، أو خائفاً، أو عصبياً.

وتذكّر الأفكار التي كنت تفكر فيها (كلمات، أو خيالات). وحاول إذا كانت لديك صورة خيالية، أن تصفها. وإذا كانت أفكارك بشكل كلمات، فلاحظ عندها إن كانت هذه الأفكار من نوع «ماذا إذا..».

هل كانت الأفكار التي تعرفت عليها في التدريب السابق متعلقة بالمستقبل؟ وهل تشير إلى نوع من الخطر، أو تتوقع نوعاً من الكوارث؟ فإذا كانت كذلك، فقد ميّزت أفكاراً تتعلق بالقلق.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	أ ـ بماذا شعرت؟ ب ـ قس كل عاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	أ ـ بماذا فكرت قبيل شعورك بهذا؟ هل من أفكار أو خيالات أخرى؟ ب ـ ضع دائرة حول الفكرة الحارّة

الجوانب المعرفية لنوبات الذعر:

إن الذعر حالة شديدة من القلق أو الخوف. تتكون نوبة الذعر من مجموعة متميّزة من الأعراض العاطفية والجسدية. فالغالب أن تتميّز نوبة الذعر، بتغيّر في الإحساسات الجسدية والعقلية، كتسرع ضربات القلب، والتعرق، وصعوبة التنفس، وإحساس بالاختناق أو كأن هناك شيئاً في الحنجرة، والرجفة، والدوخة، وألم في الصدر، والغثيان، ونوبات السخونة والبرودة، والتشوش الذهني.

ومع أن معظم الناس قد يصابون بنوبة ذعر وحيدة في حياتهم، إلا أن البعض يمكن أن يتطور الوضع عندهم، فيصابون بمرض نوبات الذعر. ولذلك يعانون من نوبات متكررة. يظنون فيها كل مرة أنهم على وشك الموت. والأفكار الأساسية في مرض الذعر، هي سوء التفسير الكوارثي للإحساسات الجسدية والعقلية. فمثلاً، قد يُساء تفسير الضربات السريعة للقلب على أنها نوبة قلبية. والتشوش الذهني وحتى العابر، يمكن أن يُساء تفسيره فيظن المصاب بأنه سيفقد عقله. والأمر الشائع عند المصابين بمرض نوبات الذعر، أن يهرعوا إلى قسم الإسعاف في المستشفيات، ليجدوا بأنهم أصحاء ولا خطر على حياتهم.

ويصاب المريض بدائرة معيبة، بحيث تؤثر الأعراض الجسدية والعاطفية والفكرية في بعضها البعض وتزيد من شدة الحالة. فعلى سبيل المثال، إذا لاحظت امرأة مهيئة لنوبات الذعر، بأن قلبها يضرب بشكل أسرع من «الطبيعي»، فإنها ستفكر، «ربما أنا مصابة بنوبة قلبية». فتؤدي هذه الفكرة للخوف والقلق، مما يسبب إفراز هرمون (الأدرينالين) في جسمها. ويؤدي هذا الهرمون إلى مزيد من تسرع القلب، مما يقنع المرأة بأنها مصابة بنوبة قلبية. ويمكن في الواقع أن تؤدي الأفكار عن الإحساسات الجسدية إلى زيادة شدة هذه الإحساسات. وتؤدي الأفكار الكوارثية، وردود الفعل الجسدية والعاطفية الشديدة الناتجة عنها إلى تجنّب الأعمال والمواقف التي تحدث فيها نوبات الذعر.

لقد كان على ليندا أن تسافر بالطائرة إلى مدينة تبعد (٢٠٠) ميلاً لحضور اجتماع عمل هام. فقامت بمراقبة أفكارها وردود فعلها العاطفية قبل الطيران، ولخصت هذه الأفكار في سجل أفكارها الموضّح في الرسم (١١ : ١) التالي.

ولاحظ كيف أن قلق ليندا ونوبات ذعرها قد تأثرت بأفكارها التي ركزت على المخاطر، وعلى ضعفها الذاتي. إنه لم يكن مجرد انتظارها في قاعة الانتظار بالمطار الذي جعلها تصاب بالذعر. فكثير من الناس ينتظرون في هذه القاعة من

المطار، من غير أن يشعروا بالقلق أو نوبات الذعر. إن أفكار ليندا والمتعلقة بهذا الموقف هي التي سببت عندها ردة الفعل العاطفية.

الرسم (١١:١) سجل أفكار ليندا.

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
أنتظر في المطار لركوب الطائرة.	قلق ٨٠٪ ذعر ٩٠٪	ماذا إذا أصيب محرك الطائرة بعطل؟ كم هي مأمونة هذه الطائرة؟ ماذا إذا أصبتُ بنوبة ذعر في الطائرة؟ سوف أشعر بالحرج إذا رأى رب العمل أنني أعاني من صعوبة في التنفس وأنني أتعرق وخائفة. لقد بدأ قلبي بالتسرع من الآن. أشعر بأن نوبة الذعر قد بدأت. ماذا لو أصبت بنوبة قلبية؟ خيال: أرى نفسي ممسكة بصدري، أتعرق، وشاحبة. والناس في الطائرة يصرخون.

التغلب على القلق:

إن طرق المعالجة المعرفية الموصوفة في هذا الكتاب جيدة الفعالية في تخفيف القلق والتكيف معه. ويستطيع معظم الناس إيقاف نوبات الذعر، من خلال تمييز وتغيير الأفكار المصاحبة لنوبات الذعر. وبالإضافة للمعالجة المعرفية، فكثير من الناس يجدون فائدة كبيرة في التخفيف من القلق، عن طريق التدريب على الاسترخاء، والطرق التخيّلية والسلوكية. وسيصف هذا القسم من الفصل كلاً من هذه الطرق العلاجية.

إعادة البناء المعرفي:

يمكن للقلق أن يُخفف من خلال تخفيف شعورك بالخطر، أو زيادة ثقتك في قدرتك على التكيف مع التهديد. وقد علمتك الفصول (٤ و٧) كيف تقيّم أفكارك القلقة، بحيث يمكنك تقدير الخطر وعواقبه بشكل أسرع. ويمكن للقلق أن يخفّ عندما تتفحص الأدلة، وتكتشف بأن الخطر الذي تواجهه ليس بالسوء الذي كنت تظن، ومما يفيد عند وجود خطر أو تهديد، أو تكون على وضوح من الخطة المعينة

لك على التكيف مع هذا الخطر أو التهديد (الفصل ٨). ولذلك، تتضمن إعادة البناء المعرفي للقلق، كلاً من تقييم تقديراتك للخطر، وتحسين إدراكك لاختيارات التكيف.

وتعتبر إعادة البناء المعرفي عند المصابين بمرض نوبات الذعر، العامل الأساسي للمعالجة الناجحة. فإذا كنت تعاني من نوبات الذعر، فإن معالجك سيساعدك على تمييز مخاوفك الكبيرة المتعلقة بالإحساسات الجسدية أو العقلية. فيمكنك عندما تتعرف على هذه المخاوف، أن تقوم بتجارب (الفصل ٨)، لتساعدك على تعلم تفسيرات بديلة، وغير كارثية لهذه الإحساسات، وعلى القناعة بهذه التفسيرات.

التدريب على الاسترخاء:

يمكن تقسيم التدريبات على الاسترخاء إلى نوعين: طرق تركز على الاسترخاء الجسدي، وطرق تركز على الاسترخاء العقلي. ويمكن لكل الطرق أن تكون على نفس المستوى من الفعالية. حاول أن تجرب عدداً من الطرق، ثم استعمل التي تناسبك منها. إننا عندما نسترخي جسمياً، فإن الاسترخاء العقلي يتبع ذلك، وكذلك عندما نسترخي عقلياً فإن الاسترخاء الجسمي يتبعه. ويمكن للتدريب على الاسترخاء أن يزيل القلق، لأنه يصعب على الجسم والعقل أن يكونا مسترخيين أو قلقين في ذات الوقت. فإذا طوّرت قدرتك على الاسترخاء، قبل وأثناء موقف مقلق، فستتمكن من خفض توتر وشدة القلق الذي تعاني منه بشكل كبير.

الاسترخاء العضلي المتقدم:

إن الاسترخاء العضلي المتقدم، طريقة تتعرض فيها مجموعات العضلات الكبيرة إلى حالة متناوبة من التوتر والاسترخاء. ويمكن للعملية أن تتم بداية من الرأس إلى القدمين أو العكس. ويؤدي الاسترخاء العضلي المتقدم، إلى مستوى عميق من الاسترخاء الجسمي والعقلي. ويقوم الشخص بتناوب زيادة توتر واسترخاء عضلات الجبهة والعينين والفكّ والرقبة والكتفين وأعلى الظهر والذراعين واليدين والبطن والحوض والوركين والفخذين والساقين والقدمين. بحيث تتوتر كل مجموعة عضلية لمدة (٥) ثوان، ومن ثم يتم استرخاؤها لمدة (١٠ إلى ١٥) ثانية. وهكذا توتر (٥) ثوان واسترخاء (١٠ ـ ١٥) ثانية.

وتختلف عند الناس عادة درجة التوتر من عضلة لأخرى، ولذلك تختلف

عندهم المنطقة التي يجب التركيز عليها بالاسترخاء. ويقوم معظم الناس بزيادة مستويات الاسترخاء وانخفاض مستويات التوتر الجسمي، بعد إتمام تمارين الاسترخاء العضلي المتقدمة. ويسبب تكرار التدريب على أي من طرق الاسترخاء، مستويات أعمق من الاسترخاء. والاسترخاء عبارة عن مهارة يمكن تطويرها، تماماً كالعزف على البيانو أو اللعب بالكرة. وكلما تدرب الشخص أكثر، كلما طوّر هذه المهارة بشكل أفضل.

التحكم بالتنفس:

ونوع ثانٍ من التدريب على الاسترخاء، يسمى التحكم بالتنفس. وتعتمد هذه الطريقة على ملاحظة أن كثيراً من الناس يتنفسون بشكل سطحي أو غير منتظم عندما يكونون في حالة قلق أو توتر. وتؤدي هذه الطريقة من التنفس إلى انعدام التوازن في كمية الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون في الجسم، مما يمكن أن يسبب الأعراض الجسدية للقلق.

ومن الهام أن يمارَس التدريب على التحكم بالتنفس لمدة (٤) دقائق على الأقل، لأن هذه المدة هي المدة المطلوبة تقريباً لإعادة التوازن بين الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون. ويؤثر هذا التوازن بشكل فعال عندما تتنفس بشكل عميق. وبمدة متساوية من الشهيق والزفير. وإذا وضعت يدك على أعلى صدرك، والثانية على بطنك، فإن يدك التي على بطنك ستتحرك إلى الخارج عندما تستنشق الهواء.

حاول الآن أن تستنشق وأنت تعدّ ببطء إلى (٤)، وكذلك الزفير وأنت تعدّ إلى (٤). وتابع هذا لمدة أربع دقائق، وسترى أنك ستصبح أكثر استرخاءً! ولا فرق فيما إذا كنت تتنفس من الفم أو الأنف، وحاول التنفس بالطريق التي ترتاح إليها. ولكن تأكد من أنك تتنفس بشكل لطيف دون استنشاق سريع للهواء.

التخيلات:

إن الطرق التخيّلية مؤثرة أيضاً في الاسترخاء والتكيف مع القلق. ويتضمن التخيّل، أن تتصور مشهداً يوحي لك بالهدوء والأمن والاسترخاء. وقد تكون هذه المشاهد أماكن حقيقة تعرفها توحي بالاسترخاء، أو مشاهد أنت تبدعها بحيث تكون هادئة وآمنة ومسترخية. إن طبيعة المشهد أقل أهمية من أثر التخيل على مشاعرك.

وكلما زدت من عدد الحواس التي تدخلها في تخيّلك، كلما زادت قدرة هذا

الخيال على إحداث الاسترخاء. وإذا استطعت أن تتخيل الروائح والأصوات والإحساسات الجسدية بالإضافة إلى الجوانب البصرية لهذه المشاهد، فإنك ستحسّن من قدرتك على الاسترخاء. وعلى سبيل المثال، إذا تخيّلت نفسك تسير على طريق جبليّ مشجر، فربما تودّ أن تركز اهتمامك على غناء العصافير، وتراقص أشعة الضوء من خلال أغصان الشجر، ورائحة الشجر، وخضرة الغابة، وبرودة النسمة التي تلامس وجهك، ويمكن أن تساهم كل حاسة من حواسنا في إغناء تجربتنا في الاسترخاء والراحة.

تشتيت الانتباه:

وهي طريقة رابعة في تخفيف تكرار وشدة القلق. إننا عندما نكون في حالة قلق، نميل إلى التركيز على الإحساسات الجسدية، أو الأفكار المتعلقة بقلقنا. ويعمل تشتيت الانتباه على صرف انتباهنا عن هذه الأفكار والإحساسات، التي تساهم في شعورنا بالقلق. إنك إذا أصبحت منشغلاً بأعمال أو أفكار أخرى، فإنك ستوقف الوقود من الأفكار التي كانت تلهب قلقك، وبذلك تستطيع تخفيف أو إزالة أعراض قلقك. وكلما ازداد عمق انشغالك بالأعمال والأفكار الأخرى، كلما زال القلق. وكما مرّ معنا في التدريب على التحكم بالتنفس، من المهم أن تتمرّن على تشتيت الانتباه لمدة (٤) دقائق على الأقل قبل أن تتوقع انخفاض القلق.

كانت ليندا قد تعلمت كيف تشتت انتباهها في المراحل الأولى لعلاجها. وقد كانت مرة في الطائرة، عندما أذاع الكابتن، أن الطائرة ستتأخر على مدرج الطائرة لمدة (٢٠) دقيقة. فكانت أفكارها الأولى «إنني لن أستطيع التكيف مع هذا، سأصاب بنوبة ذعر»، وبدأت تشعر بالقلق. ورغم أنها كانت قد تعلمت طريقة استرخاء العضلات المتقدم، وكيف تستعمل سجل الأفكار، إلا أنها قررت أن تجرب تشتيت الانتباه.

وبدأت ليندا بتركيز انتباهها على السماء والغيوم. وبدأت تفكر بالظل الأزرق في السماء، وبألوان الغيوم وأشكالها. أخذت تنظر إلى أطراف الغيوم، وتلاحظ عن قرب، الشكل الداخلي لكل غيمة. وبالإضافة إلى هذا، فقد أخذت تمتع نفسها بتصور لوحات فنية داخل هذه الغيوم، وتفاجأت عندما لاحظت أن كثيراً منها كانت تشبه بعض الشخصيات في أفلام الكرتون. لقد انشغلت ليندا كلياً في هذا المشهد، بحيث أن التأخير لمدة (٢٠) دقيقة مرّ بسرعة، وخلا تقريباً من القلق.

ومن المفيد أن تجري كلاً من هذه الطرق للاسترخاء مرة أو مرتين، لترى أيها

تناسبك بشكل أفضل. سجّل شدة قلقك أو توترك على قياس (٠ ـ ١٠٠) قبل وبعد هذه التدريبات. ويجد كثير من الناس أن الطريقة الأفضل لهم هي طريقة تشتيت الانتباه بالنسبة للقلق المرتفع الشدة، وأن الطرق الأخرى تفيد في القلق المتوسط الشدة أو الخفيف. ويمكنك أن تمارس الطريقة أو الطريقتين الأنسب لك، واستمر على هذا لتزيد من شدة فعاليتهما.

التغلب على «التجنب»:

إن العلامة الأكثر تميزاً للقلق هي التجنّب. فعندما نتجنب موقفاً صعباً، فإننا نشعر مباشرة بانخفاض القلق. والأمر الغريب أننا كلما تجنبنا موقفاً ما، كلما ازداد قلقنا عندما نواجه هذا الموقف في المستقبل. ولهذا في الحقيقة فإن التجنب على المدى البعيد يغذي شدة القلق، رغم أنه في ظاهر الأمر يخفف القلق في المدى القصير. وللتغلب على القلق، علينا أن نتعلم الاقتراب ومواجهة المواقف والناس الذين نتجنّبهم. إن تعلم الاقتراب والتكيف مع المواقف التي تشعرنا بالقلق، هي الطريقة القوية والدائمة التأثير في إزالة هذا القلق.

ويمكنك من أجل الاقتراب من المواقف التي تخاف منها، أن تستعمل طرق الاسترخاء المذكورة في هذا الفصل، لتخفيف القلق المتعلق بهذه المواقف. وبالاقتراب التدريجي مما يخيفك، تستطيع جمع الأدلة حول صحة ودقّة توقعاتك الكوارثية.

وإذا كنت تشعر بدرجة عالية من القلق الذي يتعلق بالمواقف والأحداث والناس الذين تخافهم، فإن مما يعينك، أن ترسم سلّماً متدرّجاً لهذه العناصر التي تخيفك. والسلم المدرّج، عبارة عن قائمة تكتب فيها الأمور التي تخيفك، بالتسلسل وحسب شدة هذا الخوف، بحيث تضع الموقف أو الحدث الأشد في أعلى القائمة، والأقل في أسفل القائمة. وابدأ بعد ذلك، بالاقتراب من المواقف والحالات التي هي في أسفل هذا السلّم، وتدرّج في الصعود عليه. أي حاول أن تقترب من الحالات والمواقف التي يكون فيها الخوف قليلاً منتقلاً إلى الأشد فالأشد.

وكمثال على هذا، فإن جونيتا كانت قلقة، حيث طُلب منها أن تتحدث في الاجتماع القادم لمجلس البلدية. وقد كانت تتجنب في العادة الحديث أمام جمع من الناس، لأنها كانت تشعر بالقلق. ولكي تتغلب على قلقها وتجنبها، فقد كتبت السلم المتدرج والذي كان كالتالي:

٥ ـ إلقاء الخطاب في اجتماع البلدية.

٤ ـ اللقاء الفردي بأحد أعضاء البلدية وشرح وجهة نظري.
٣ ـ إلقاء الكلمة أمام أفراد أسرتي وأصدقائي.
٢ ـ التدرب على الخطاب في البيت على انفراد.
١ ـ كتابة الخطاب.

وقد بدأت جونيتا من المرحلة رقم (١). ثم استطاعت وبنجاح، أن توجه تحديات كل مرحلة على السلّم المتدرج، وذلك بتطبيق طرق الاسترخاء، وإعادة البناء المعرفي (الفصول ٤ ـ ٧)، وخطط العمل (الفصل ٨) لحل كل ما يعترضها من مشكلات. ولم تحاول جونيتا الاقتراب من المرحلة التالية على السلّم حتى تصبح قادرة على فعل المرحلة السابقة بقليل من القلق أو بلا قلق. ولأنه يصعب في الواقع تكرار المرحلة (٤) فقد قامت بالتدريب عليها في مخيّلتها، حتى شعرت بتحسن في حالة القلق. وبالرغم من أنه انتابها بعض القلق عندما قدمت خطابها في اجتماع مجلس البلدية، إلا أنها لم تكن على نفس الدرجة من القلق التي كانت في حالات مشابهة في الماضي. وقد ردّت نجاحها إلى تدريباتها خطوة خطوة. وبالإضافة لهذا، فقد ذكّرت نفسها وهي تصعد إلى المنصة، كيف أنها تمكّنت جيداً من خطابها بسبب التدريب. لقد كانت قادرة على إلقاء الخطاب أمام الناس، لأنها استعملت مجموعة من الطرق، بينما كانت في الماضي تتجنب مثل هذه المواقف.

إنك تسيطر ـ عندما تكتب السلّم المتدرج ـ على سرعة تقدمك على قائمة الأحداث والمواقف. فأنت الذي تحدد متى تواجه الموقف، دون أن تشعر أن هناك من يدفعك أو يضغط عليك لكي تسرع أكثر مما تستطيع. إن امتلاك السيطرة على السرعة التي تسير عليها، يعتبر أمراً هاماً في سيطرتك الكاملة على الأحداث.

وإذا وجدت صعوبة وحتى في المرحلة الأقل خوفاً، فيمكنك إما تقسيم هذه المرحلة لأجزاء صغيرة، أو أن تبدأ الممارسة في الخيال بدل الواقع. والممارسة الخيالية ببساطة، عبارة عن تصور ذهني لهذه المرحلة. ويمكنك أثناء تصوّرك لهذه المرحلة استعمال طرق إعادة البناء المعرفي والاسترخاء، لتخفيف شدة القلق الذي أثير بتخيّلاتك. وعندما ترتاح مع هذه المرحلة في الخيال، يمكنك عندها إدخالها في الواقع.

ويمكن أن يساعدك كثيراً زوج أو صديق، لتصبح أكثر رغبة وعزماً وتصميماً على مواجهة مراحل السلم المتدرج. وإذا أردت اختيار من يساعدك، فاختر من تثق به، ويتفهم طبيعة مخاوفك والأمور التي تتجنبها. ويمكن لهذا الشخص أن يلعب

دور المشجع والداعم، عندما تبدأ بالقيام بالأعمال الصعبة عليك. والهدف المثالي، أن تتقدم لتصبح قادراً على مواجهة مخاوفك بمفردك، كما فعلت هذا أمام الصديق.

الأدوية:

في حين أن الأدوية تستعمل عادة في علاج الاكتئاب، إلا أن استعمالها في علاج القلق أمر قابل للنقاش، فالأدوية الأكثر استعمالاً في علاج القلق هي المهدئات. وهناك الكثير من المهدئات ومنها (ديازيبام، فاليوم، كالونازيبام، ألبرازولام). ويوافق معظم الناس أنه يمكن لهذه الأدوية أن تكون مفيدة لمدة قصيرة، وحتى الأسبوعين، في تخفيف أعراض القلق. ومع ذلك، فإن المهدئات تختلف عن مضادات الاكتئاب في أن لها قدرة خطيرة على إحداث الإدمان. وبالإضافة لهذا، فإن المهدئات يمكن أن تعيق تطوير آليات التكيف للتغلب على التجنب وتدبير القلق من دون الأدوية.

تسبب المهدئات إحساسات لطيفة مسترخية وهادئة. ويمكن أن يحدث عند الذي يتناولها لمدة طويلة ما يسمى بالتحمل أو الاعتياد، والذي يعني أن الشخص يحتاج لكميات متزايدة من الدواء، ليحقق نفس التأثير المهدئ. وبالإضافة لهذا يصاب الكثيرون ممن يستعمل الدواء لمدة طويلة بأعراض الفطام، عندما يقفون فجأة عن تناول الدواء. وتتضمن أعراض الفطام: الغثيان، والتعرق، والنزق، ورغبة شديدة وملحّة في تناول الدواء. وتعتبر أعراض الفطام والتحمل من الخصائص الأساسية للإدمان. ولهذا سيقوم طبيبك بالمتابعة الدقيقة، إن كنت تتناول هذه الأدوية. وقد يكون لهذه الأسباب أيضاً قد نصحك طبيبك باستعمال هذا الكتاب، ليساعدك على تعلم طرق أخرى لتخفيف قلقك.

تنتج المهدئات تخفيفاً سريعاً للقلق، إلا أنها تنقص فرصة تعلم وممارسة وتطوير مهارات جديدة. وتحتاج حتى تستطيع تطوير طرق التكيف مع القلق إلى أن تشعر بالقلق، وتتعلم كيف تنقص من توترك. إنك إن كنت تتناول المهدئات، لن تستطيع أن تقدر حقيقة تأثير التنفس العميق، وإعادة البناء المعرفي، وتشتيت الانتباه، والاسترخاء العضلي المتقدم، والتغلب على التجنب. ويزداد الدافع لتعلم طرق جديدة للتكيف مع المستوى المرتفع للقلق. إن قلق الإنسان عندما يكون مرتفعاً، فإن رغبته في تعلم مهارات جديدة تكون أيضاً مرتفعة. وبما أن المهدئات تحدث إحساسات ممتعة ولطيفة، فقد تنخفض الرغبة في تعلم شيء جديد.

تقاس عادة فعالية وتأثير أي طريقة علاج، وحتى الأدوية، بالنظر إلى نسبة الارتكاس، كما تقاس بالتأثير الفوري. وتقيس نسبة الارتكاس، عدد الذي استفادوا مبدئياً من طريقة معالجة ما، إلا أنهم عانوا من نفس الأعراض عند توقف المعالجة. ومن المؤسف، أن المصابين بمرض القلق والذين يتلقون المعالجة الدوائية فقط، يعانون من نسبة مرتفعة من الانتكاس. ومثال على هذا، وجدت دراسة أن (٧١ ـ ٩٥٪) من المصابين بمرض نوبات الذعر والذين عولجت عندهم هذه النوبات بنجاح بالأدوية، عادت إليهم نوبات الذعر خلال (٩٠) يوماً بعد إيقاف الدواء. (شيهان، ١٩٨٦)[١]. وتجد الدراسات الأخرى وباستمرار، نسبة عالية من الانتكاسات في مرضى نوبات الذعر الذين عولجوا بالأدوية فقط. وبالمقابل، تظهر الدراسات على مرضى نوبات الذعر المعالجين بالمعالجة المعرفية، بأن هذه المعالجة على نفس الدرجة من الفعالية والتأثير، وأن نسبة الانتكاس بين (٠ ـ ١٠٪) خلال سنة واحدة بعد نهاية المعالجة. فتعلم المعالجة المعرفية مهارات للتغلب على نوبات الذعر، مما يؤدي إلى مزيد من التحسّن الدائم.

وقد أدت مشكلات تناول هذه الأدوية المهدئة إلى استعمال نوع آخر من الأدوية. وواحد من هذه الأدوية الجديدة المضادة للقلق هو (بيوسبيرون: بيوسبار)، وهو غير مهدىء، ويبدو حتى اليوم أنه لا يحدث الإدمان، ولا يبدو أن هناك أعراضاً للفطام عند إيقاف الاستعمال. ويختلف (بيوسبيرون) عن الأدوية المهدئة، في أنه قليل الفعالية إذا لم يتناول بشكل منتظم، وهو فعال فقط إذا أخذ بشكل مستمر، ولمدة أسبوع على الأقل.

ومن الملفت للنظر أن الأدوية المضادة للاكتئاب تستعمل أحياناً لعلاج القلق. ولا تفيد مضادات الاكتئاب دوما في القلق، إلا أنها عندما تفعل هذا، فإنها تمتاز بأنها غير مدمنة. ومن السلبيات أن على المريض أن يتناول مضادات الاكتئاب لعدة أسابيع قبل أن يصل تأثير الدواء إلى المستوى المطلوب (انظر الفصل ١٠)[٢].

---

(١) Sheehan, D.V. (1986). Tricyclic antidepressants in the treatment of panic and anxiety disorders. Psychosomatica, 27, 10 - 16.

(٢) هناك أدوية حديثة أثبتت فعاليتها في معالجة نوبات الذعر والقلق من زمرة (SSRI) وهي في الأصل مضادات اكتئاب تعطى حالياً مرافقة للمعالجة المعرفية بنجاح كبير. (راجع كتاب «المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك» للمترجم). في بعض نوبات الذعر الشديد أو القلق الحاد قد يصعب البدء بالمعالجة المعرفية دون مصاحبتها في البداية بالأدوية المهدئة، ويحاول بعدها إنقاص الجرعات بالتدريج (المترجم).

والاستثناء في هذه القواعد العامة لاستعمال الأدوية المهدئة، هو في علاج العصاب الوسواسي القهري. حيث يتميّز العصاب الوسواسي القهري بأفكار عنيدة، أو أفعال اندفاعية، أو أفكار مقلقة مزعجة متكررة. والغالب أن يأتي بعد هذه الأفكار الوسواسية، أفعال قهرية يتصرفها المصاب بتأثير من هذه الأفكار. ومثال ذلك، أن المصاب بالعصاب الوسواسي القهري، قد يقوم بغسل يديه (٥٠) مرة بتتابع، ليخفف القلق المتعلق باحتمال إصابته بمرض ما، أو قد يدور بالسيارة (٢٥) مرة حول البناء، لكي يتأكد تماماً من أنه لم يصدم أحد المشاة. ومهما قام المريض بتكرار هذه الأفعال القهرية، فإن القلق إن خفّ، فإنه لا يخفّ إلا لوقت قصير.

وتشير الأبحاث إلى أن أفضل علاج للعصاب الوسواسي القهري هو مزيج من الدواء (من مثال أنافرانيل أو بروزاك المضادة للاكتئاب) مع المعالجة السلوكية. ويمكن الرجوع إلى مراجع أخرى لمعرفة المزيد عن المعالجات السلوكية. ورغم أنه ثبت أن الأدوية أكثر فائدة على المدى البعيد في علاج الوسواس القهري من فائدتها الطويلة الأمد في علاج أنواع أخرى من القلق، فإنها تبقى حلولاً غير كاملة، حتى في هذا النوع من القلق. والعادة أن تنقص الأدوية أعراض العصاب الوسواسي القهري إلى النصف، إلا أن المعالجة النفسية (والعادة أن تستعمل المعالجة السلوكية أو المعرفية) ضرورية لنجاح المعالجة.

خلاصة الفصل الحادي عشر:

- تتضمن أمراض القلق، الخوف أو الرهاب، ونوبات الذعر، وحالات الإجهاد والضغط ما بعد الصدمات، والوسواس، والأفعال القهرية، والقلق العام.
- تتضمن أعراض القلق، توتر العضلات، وتسرع ضربات القلب، والدوخة أو خفة الرأس، والتجنّب، والعصبية.
- تبدأ عادة الأفكار التي كثيراً ما ترافق القلق بعبارات «ماذا إذا...» وتحتوي نمطاً من أن «شيئاً سيئاً على وشك الوقوع».
- تعتبر نوبات الذعر حالة شديدة من القلق مصحوبة بسوء تفسير الإحساسات الجسدية والعقلية، وشكل كوارثي، من مثال «إنني مصاب بنوبة قلبية»، أو «إنني أموت»، أو «إنني أفقد عقلي».
- يمكن تخفيف القلق أو إزالته، بإعادة البناء المعرفي، والتدريب على الاسترخاء، والتغلب على التجنّب.

الفصل الثاني عشر

فهم الغضب والشعور بالذنب والخجل

تعتبر عواطف الغضب والذنب والخجل من المشكلات عند كثير من الناس. فصعوبات فييك في السيطرة على غضبه قد سبب مشكلات شديدة في زواجه. وكان خجل ماريسا متعلقاً بالإساءة الجنسية التي تعرضت لها في صغرها، والذي أثر على شعورها باحترامها لنفسها، وعلى علاقاتها. ويشرح هذا الفصل العناصر المعرفية للغضب والشعور بالذنب والخجل، ويفصّل طرق فهم وتدبير هذه المشاعر.

الغضب:

لقد بدأ الفصل (٦) بوصف لغضب فييك، بعد محادثته مع زوجته. ولربما كنت تصاب بمثل هذا الغضب أولاً، إلا أنه من الممكن أن تكون قد جرّبت مثل هذه المشاعر من الغضب، في وقت فكّرت فيه بأنه قد أسيء إليك بشكل خطير، أو أن أحداً قام باستغلالك. إننا عندما نكون في حالة غضب، فإن جسمنا يتجهّز لصدّ الاعتداء، وتمتلئ أفكارنا بخطط الانتقام، أو قد تتركز أفكارنا على شدة الظلم التي تعرضنا لها، وكما هو الحال في العواطف، فإن الغضب يترافق بتغيّرات في التفكير، والسلوك، والوظائف الجسدية، كما ذكر في الفصل (١).

جوانب الغضب:

الأفكار:

- الناس يهددون أو يؤلمون.
- لم يتم احترام القواعد والضوابط.
- يعاملني الناس بظلم.

السلوك:

- الدفاع/ المقاومة
- الهجوم/ الغيظ الشديد
- الانسحاب (العقاب أو الدفاع)

التغيرات الجسدية:

- تشنج العضلات.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تسرع ضربات القلب.

العاطفة:

- الانزعاج
- الغضب
- السخط

لاحظ كيف أن مشاعر الغضب يمكن أن تتراوح بين الانزعاج والغيظ الشديد. وتتأثر درجة غضبنا في موقف معين (البيئة الاجتماعية) بطريقة تفسيرنا لهذا الموقف. فلو أن زوجة فييك بقيت ساكتة أثناء المحادثة، فلربما فسر فييك هذا بأنها متعبة، وكانت ردة فعله أقل شدة. إلا أنه إذا فكّر بأن زوجته كانت ساكتة لأنها لا تعبأ به ولا تهتم، فإنه سيشعر بغضب أشد.

وهناك فروق فردية كبيرة في طبيعة الأحداث التي تسبب الغضب عند الناس. فقد يغضب إنسان وهو ينتظر دوره في طابور للشراء، إلا أنه يتحلّى بالهدوء، وهو يستمع لانتقاد على أداء عمله، بينما قد يكون شخص آخر في كامل الهدوء وهو في الطابور، إلا أنه يغضب ويتهجّم على الذي يشير إلى أخطاء في عمله، ويتعلق نوع الأحداث التي تثير غضبنا عادة بماضي حياتنا، وبالمبادئ والمعتقدات التي نحملها.

وعلى سبيل المثال، إذا كنا قد تعرضنا في الماضي للإساءة أو الضرب، فقد نميل إلى شيء من الحذر والحيطة من احتمال أي اعتداء في المستقبل. ونكون بذلك قد تعلمنا التكيف مع احتمال اعتداء الناس بأن نكون على «حذر» وتنبه. ويميل بعض الناس الذين لديهم تاريخ طويل من التعرض لسوء المعاملة، إلى رؤية الأحداث الجارية على أنها تحمل معها الإساءة، ولذلك يشعرون بالغضب المزمن، ويكون من الواضح أن غضبهم أكثر مبالغة من مجرد الحدث الجاري والذي أثار الغضب.

وينسجم أسلوب الغضب السريع والمتكرر مع الفكرة القائلة، بأنه من الممكن حماية أنفسنا عن طريق الردّ على الإساءة. فما هي يا ترى حال الذين تعرضوا إلى تكرر الإساءة، إلا أنهم يشعرون بالعجز عن حماية أنفسهم؟ كثيراً ما تكون ردة فعل الذين يعتقدون بأنهم عاجزون عن الرد ليس بالغضب، وإنما بالانسحاب أو الاكتئاب. وقد يكون التحدي الكبير بالنسبة لهؤلاء، في أن يتعلموا إظهار مشاعرهم عندما يؤذيهم أحد الناس بشكل مباشر، بدل تعلم ابتلاع الألم دون هضمه. ويشكل الغضب مشكلة، سواء عندما يكون متكرر الحدوث، أو عندما يغيب كلياً. وإنه لأمر طبيعي، أن يشعر الإنسان بالغضب في بعض الأحيان.

التدريب: فهم الغضب.

ولكي تفهم ماذا يحدث عندما تكون غاضباً، تذكر عندما كنت في غضب أو

انزعاج من وقت قريب. وصف هذه الحالة في العمود (١) من سجل الأفكار في صفحة العمل (١٢:١). وحاول قياس شدة غضبك بكلمة أو كلمتين في العمود (٢) وعلى قياس (٠ ـ ١٠٠) بحيث أن (١٠٠) تعني الغيظ الشديد، و (٥٠) الغضب، و(١٠) الانزعاج الخفيف.

ماذا كانت الأفكار في ذهنك عندما كنت في قمة الغضب؟

اكتب هذه الأفكار (كلمات، خيالات، ذكريات) في العمود (٣).

وإذا كانت ردود فعلك الغاضبة تسبب مشكلات لك، فكرر القيام بهذا التدريب، لعدد آخر من الحالات التي كنت فيها غاضباً. صف الحالات، وضع قياس غضبك، ثم اكتب أفكارك متضمناً أي خيالات كانت لديك. وبعد أن تقوم بهذا التدريب عدة مرات، تابع عندها حتى تصل للقسمين التاليين من الفصل، حيث يوجد شرح للفهم المعرفي للغضب، مع ذكر الطرق التي تساعدك على تسخير غضبك، ليصبح عامل بناء لا هدم.

الجوانب المعرفية للغضب:

يتصل الغضب بالشعور بالأذى أو الظلم أو الألم، وباعتقاد أن قواعد أساسية في المعاملة قد انتهكت. إننا نغضب عندما نعتقد بأننا قد ظُلمنا وعوملنا بشكل غير عادل، أو تعرضنا للألم دون سبب، أو مُنعنا من الحصول على شيء توقعنا تحصيله. ولذلك كان التأكيد على معاني العدل، والمعقولية، والتوقع. إنه ليس مجرد الأذى أو الألم الذي يغضبنا، إنما هو انتهاك القواعد والتوقعات.

تصوّر رجلاً فقد عمله، فهل يشعر بالغضب؟ إن هذا يتوقف على عدة أمور. إذا كان قد فقد عمله، وهو يعتبر هذا قراراً عادلاً (ربما لأنه خالف تعاليم الشركة، أو أن الشركة قد أفلست)، فالغالب أنه لن يشعر بالغضب. إلا أنه إذا فكّر بأن خسارة عمله كان غير عادل (ربما أن غيره قد خالف تعاليم الشركة ومع ذلك لم يطرد، أو أن الذين فقدوا عملهم هم فقط من طبقة معينة)؛ فالغالب أنه سيشعر بالغضب الشديد.

وبشكل مشابه، إذا داس ولد على قدمك وأنت تركب الباص، فقد تشعر بالألم. ولكن شعورك بالغضب، يتوقف على تأويلك لقصده، ولسبب سلوكه.

فالأرجح أن يكون غضبك سريعاً إذا ظننت بأن سلوكه كان متعمداً. إلا أنك إذا ظننت أن ذلك كان خطأ بسبب انعطاف الباص، وفقدان الوالد توازنه، فقد تشعر بالألم إلا أنك لن تغضب. ويتوقف احتمال الغضب كاستجابة لجرح غير متعمّد، على حكمك على أسباب ومعقولية هذا الحدث. ومثال هذا، أننا نتجاهل شخصاً يدوس على قدمنا في باص مزدحم، بشكل أسهل مما لو كان الباص غير مزدحم.

تبدو شروط الغضب هذه واضحة ودون تعقيد، إلا أن الأمر يختلف عندما نأخذ بعين الاعتبار، الاختلاف الكبير بين الناس فيما يرونه حدثاً عادلاً أو معقولاً. فقد توقع فيك أن تكون زوجته منتبهة ومؤيدة له، حتى عندما يتصرف بشكل تراه هي خاطئاً أو مؤذياً. بينما توقعت هي منه أن يحدّثها بهدوء حتى عندما كان يشعر بالغيظ. وكلاهما ظن بأن توقعاته كانت معقولة، وأن توقعات الآخر لم تكن واقعية أبداً.

وقد اكتشف كل من فيك وزوجته أن الغضب أكثر ما يحدث في العلاقات القريبة. فالغضب في علاقة خطبة، أو مع زميل في العمل، لن يكون شديداً كشدة الغضب في العلاقات القريبة والحميمة. ويمكن أن تفهم العلاقة أكثر بين الغضب والمودّة من خلال معرفة أن لكل واحد منا توقعات كثيرة من علاقات أصدقائنا، وعلاقات أحبابنا، وعلاقات العمل، وهكذا بينما يحتمل أن تكون لدينا توقعات محددة من الذين نلتقي بهم بشكل عابر. وكلما كانت العلاقة قريبة من شخص ما، كلما زاد احتمال أن تكون لدينا توقعات منه. ومما يزيد في تعقيد الأمر، أننا نادراً ما نخبر الآخرين بتوقعاتنا منهم، أو قد لا نكون نحن أيضاً مدركين لها، إلا عندما لا تتحقق، وعندها نشعر بالألم وخيبة الأمل وغالباً الغضب.

صفحة العمل (١٢ : ١): فهم الغضب

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	أ ـ بماذا شعرت؟ ب ـ قس كل عاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	أ ـ بماذا فكرت قبيل شعورك بهذا؟ هل من أفكار أو خيالات أخرى؟ ب ـ ضع دائرة حول الفكرة الحارّة.

طرق التصرف مع الغضب:

إعادة البناء المعرفي:

تساعد كثيراً طريقة إعادة البناء المعرفي المذكورة في هذا الكتاب في إنقاص الغضب (الفصول ٤ ـ ٧). ومن الطرق الأخرى المساعدة أيضاً في السيطرة على غضبك، أن تتنبأ بالحوادث التي تسبب غضبك قبل وقوعها، وأن تتهيأ للتصرف معها، من خلال معرفة العلامات المبكرة للغضب. وهناك أيضاً طريقة الوقت المستقطع، والتدريب على الحزم، والمعالجة الزوجية أو الثنائية.

التنبؤ بالأحداث والتهيؤ لها باستعمال التخيّل:

قد تجد فائدة في التنبؤ بالمواقف التي يحتمل كثيراً أن تشعر فيها بالغضب، وفي التهيؤ لها. وقد تساعد طريقة التخيل التي ذكرت في الفصل (١١) على تخفيف احتمال حدوث غضب مهدّم. والأفضل أن تستعمل طريقة التخيل قبل الدخول في واقع الحدث. ويفيد أن تتخيل نفسك تتحدث بالكلام الذي تريد قوله، وبالأسلوب الذي تريد، وتتلقى الأجوبة التي تتمنى سماعها. ويمكنك أيضاً تخيّل كيف يمكنك أن تتصرف بطريقة فعالة ومؤثرة مع المشكلات التي يمكن أن تحدث ويساعدك تخيّل الأحداث قبل وقوعها على التفكير في المشكلات، والتخطيط لاستجاباتك بشكل مسبق. ويفيدك أيضاً أن ترى نفسك فعّالاً ومسترخياً في مواقف متوترة شديدة الخطر. ويفيدك أخيراً، أن تصمم صورة متكاملة لكيفية تصرفك، فسيوجه هذا الخيال استجاباتك في المواقف الواقعية. وإذا تمكّنت من تمييز موقف معين يشكل لك عامل توتر، ويزيد احتمال شعورك بالغضب، فإن أمامك فرصة للتخطيط، والكتابة، والتدريب على الكلام الذي تريد أن تقوله وكيف تريد أن تقوله. وستساعدك هذه الكتابة على تطوير طريقة، هدفها تحقيق ما تريد إنجازه، والدخول في الموقف وأنت على درجة عالية من الثقة بالنفس.

التعرف على علامات الإنذار المبكر للغضب:

بالإضافة إلى التنبؤ بالأحداث قبل وقوعها، فإن من المفيد أيضاً التعرف على العلامات التي تشير إلى أنك أصبحت غاضباً، أو أن غضبك قد بدأ يخرج عن السيطرة. فبمعرفة هذه العلامات، تتهيأ لديك فرصة لاختصار الطريق، ونزع فتيل الغضب. وباعتبار أن الغضب يمكن أن يكون مفيداً أو ضاراً، فإن تعلمك علامات الاقتراب من الغضب المخرب، سيمكنك من استخدام العديد من الطرق لاستعادة السيطرة، وجعل غضبك يعمل عملاً بناءً.

وتتضمن العلامات المبكرة للغضب المخرّب بالنسبة لكثير من الناس، الرجفة أو الارتعاش، وتوتر العضلات، واحتكاك الأسنان، والضغط داخل الصدر، والصراخ، وارتفاع قبضة اليد، والنطق بكلام غير صحيح. فعندما تدرك أياً من هذه العلامات، فمن المفيد أن تأخذ دقيقة لتذكّر نفسك بالخيارات المتاحة لك. والخيار لك بين الغضب، أو بين استعمال بعض الطرق المذكورة هنا لتهدئك.

الوقت المستقطع:

يمكن لطريقة الوقت المستقطع أن تكون فعالة في السيطرة على غضبك. ويتضمن اقتطاع الوقت أن تنقل نفسك من الموقف الذي أنت فيه، عندما تشير العلامات المنذرة إلى أن غضبك قد بدأ يخرج عن السيطرة. ويساعدك أخذ الوقت المستقطع على استعادة السيطرة على نفسك، وعلى الموقف الذي أمامك.

إن الاستعمال الفعال لطريقة الوقت المستقطع يجب أن تتضمن معرفة العلامات المبكرة لبداية خروج الغضب عن الطور، أو لأنه أصبح مخرباً. ويمكنك استعمال الوقت المستقطع كما يفعل الرياضيون أثناء اللعب من أجل أن يجمّعوا أنفسهم، أو يتفقوا على خطة معينة، أو الاسترخاء وأخذ بعض الراحة. وقد يكون وقتك المستقطع قصيراً بمقدار (٥) دقائق أو طويلاً على مدى (٢٤) ساعة. إنه ليس طريقة لتجنب الموقف، بقدر ما هو طريقة للاقتراب من الموقف من زاوية جديدة، ومع بداية جديدة. فالمهم في الوقت المستقطع هو العودة إلى الموقف ومواجهته إلى النهاية.

وقد ترغب في تقوية أثر الوقت المستقطع باستعمال طرق إعادة البناء المعرفي المذكورة في هذا الكتاب (الفصول ٤ ـ ٧). ويساعدك في بعض الأحيان مجرد الخروج من الموقف على رؤيته بشكل آخر. وقد تجد الفائدة أيضاً في القيام بتدريبات الاسترخاء المذكورة في الفصل (١١). ويحاول بعض الناس العودة إلى الموقف بطريقة جديدة لإنقاص احتمال انفجار الغضب.

التدريب على الحزم:

يمكن للتدريب على الحزم أن ينقص من مشكلات الغضب. فالحزم ينقص احتمال معاملتك بشكل غير عادل، أو استغلالك من قبل الآخرين، ويمكن بذلك أن يمنع الحزم من المواقف التي تثير الغضب.

وبالإضافة إلى هذا، فالتدريب على الحزم يساعد الناس الذين يكبتون غضبهم في داخلهم، أي يتركون الفعل المخرب للغضب يؤثر في داخل أنفسهم.

المعالجة الزوجية:

إذا لم تساعدك طرق التعامل مع الغضب هذه بشكل كاف على التصرف مع غضبك في علاقاتك العاطفية مع زوجك، فيمكن عندها الاستفادة من المعالجة الزوجية. إن طريقة استقبالك أو تفهمك، ومواقفك، ومعتقداتك، وأفكارك عن زوجك كلها يمكن أن توقد نار غضبك. وتقوم المعالجة بتعليم الزوجين على التخاطب بشكل أفضل، وعلى زيادة التفاعل الإيجابي في علاقتهما، وعلى تطوير مهارات الحوار، وعلى تطوير طرق المعرفة، وعلى تغيّر التوقعات والقواعد. ويمكن لهذه المهارات أن تنقص الغضب في هذه العلاقات، وتحسّن نوعية العلاقة بين الزوجين. ويمكن الرجوع إلى مراجع أخرى لمعرفة المزيد عن المعالجة الزوجية.

الشعور بالذنب والخجل:

الشعور بالذنب والخجل عاطفتان قريبتان جداً من بعضهما. فنحن نشعر بالذنب عندما نكون انتهكنا قواعد ما هامة بالنسبة إلينا، أو عندما لا نرتفع للمستوى الذي وضعناه لأنفسنا. إننا نشعر بالذنب عندما نحكم على أنفسنا بأننا قد ارتكبنا خطأً ما. وإذا فكرنا بأنه «كان علينا» أن نتصرف بطريقة أخرى، أو بأن «علينا» أن نقوم بالعمل بشكل أفضل، فالغالب عندها أن نشعر بالذنب.

ويتضمن الشعور بالخجل إحساساً بأننا ارتكبنا خطأ ما. ومع ذلك، فعندما نشعر بالخجل فإننا نفترض بأننا ارتكبنا خطأً أو أمراً «سيئاً». ويتعلق الخجل عادة بنظرة سلبية جداً عن أنفسنا. ويحاط الخجل أيضاً بدرجة عالية من السريّة. فقد تفكر مثلاً، «إذا عرف الناس بهذا السرّ فإنهم سوف يكرهونني أو تضعف ثقتهم بي». ولهذا السبب فإنه من النادر أن يُعرف مصدر الخجل، ويبقى يخرب بشكل خفيّ. وكثيراً ما يرتبط الخجل بسرّ عائلي يتعلق ببعض أفراد العائلة، ومثال هذه الأسرار وجود مشكلة تتعلق بالإدمان أو الإجهاض، أو الإفلاس المالي، أو أي سلوك آخر يعتبر معيباً في ذلك المجتمع.

وعلى سبيل المثال، كان لخجل ماريسا علاقة بتعرضها للإساءة الجنسية في صغرها. وهي لم تبح بهذا الأمر إلا بعد عشرين سنة تقريباً. لقد حاولت أن تخبر أمها عندما كانت صغيرة، إلا أنها اتُّهمت بالكذب. وكانت تنتابها مشاعر شديدة بالخجل كلما تذكرت ما تعرضت له. وبدأت عندما حضرت جلسات المعالجة بتدوين سجل الأفكار، والذي أظهر العلاقة بين أفكارها وشعورها بالخجل كما في (الرسم ١٢ : ١) التالي. ويظهر هذا المثال الطبيعة السريّة للخجل («إنه لا يمكنني

أبداً أن أخبر أحداً بأن هذا قد حدث»). وكيف أن الخجل يتعلق بنظرة ماريسا لنفسها من أنها «معيبة» و«حقيرة».

الرسم (١٢: ١) سجل أفكار خجل ماريسا:

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	أ ـ بماذا شعرت؟ ب ـ قس كل عاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	أ ـ بماذا فكرت قبيل شعورك بهذا؟ هل من أفكار أو خيالات أخرى؟ ب ـ ضع دائرة حول الفكرة الحارّة.
أقود السيارة عائدة من المطعم بعد العشاء مع صديقتي. لقد كانت تتحدث عن والدها.	خجل ١٠٠٪	خيالات وذكريات عن والدي يضربني. كنت أتظاهر بالتعب إلا أن هذا لم يوقفه. ذكريات بصرية عن الضرب. لابد أنني سيئة حتى يحدث لي هذا إنني إمراة حقيرة. لا يمكن أن أخبر صديقتي بما حدث. إذا علمت بالأمر فستظن بأنني سيئة جداً، ولن ترغب في صحبتي أبداً بعد الآن.

التغلب على الشعور بالذنب والخجل:

إن التغلب على الشعور بالذنب والخجل، لا يعني أبداً تحريرك من مسؤولياتك إذا ارتكبت ما تعتقد بأنه خطأ. ولكنه يعني، تحمل حدّ مناسب من المسؤولية، والتكيف مع السبب الذي أدى إلى هذا الشعور بهذه الطريقة، مهما كان هذا السبب. وهناك خمسة مبادئ للتغلب على الشعور بالذنب والخجل وهي: تقدير خطورة أعمالك، ووزن مسؤوليتك الفردية، وكسر حاجز الصمت، والقيام بالإصلاحات للضرر الذي سببته، والمغفرة للذات. ولا نحتاج في الغالب لأكثر

من واحدة أو اثنتين من هذه الخطوات لتساعدنا على التغلب على الشعور بالذنب. وقد يتطلب التغلب على الخجل العميق القيام بكل هذه الخطوات الخمس.

تقدير خطورة الأعمال:

إننا نشعر بالذنب سواءً في الأعمال الكبيرة أو الصغيرة. كيف تقدر خطورة كل من التجارب الثلاثة التالية؟

١ ـ كانت (توبي) تعبة في آخر النهار. فرنّ هاتفها إلا أنها قررت أن لا تردّ عليه، لأنها لم ترغب بالحديث مع أحد. لقد سمعت صوت والدتها على آلة تسجيل إجابات الهاتف تقول: «هل أنت هناك يا توبي؟ أريد أن أحدثك عن إجازتي». إلا أن توبي لم تجب على الهاتف.

٢ ـ وبعد أن تركت والدة توبي رسالتها على آلة التسجيل، رنّ الهاتف من جديد. وعندما سمعت صوت صديقتها المفضلة على الهاتف، رفعت السماعة وتحدثتا على الهاتف لمدة (١٠) دقائق.

٣ ـ وفي اليوم التالي قالت توبي لأمها بأنها لم تكن في البيت، عندما اتصلت بها في الليلة الماضية.

إن هذه المواقف الثلاثة لتوبي تصف أحداثاً صغيرة. ومع ذلك يتفاوت كثير من الناس في حكمهم على خطورة هذه الأعمال، فأي من هذه المواقف يمكن أن يشعرك بالذنب بشكل أكثر؟ ولماذا؟

ويعتمد تقديرك لخطورة عمل أو فكرة ما، على قيمك وضوابطك الخاصة. فقد يقول كثير من الناس، بأنه يشعر بالذنب الأكبر بسبب الكذب بالمباشر في مثال توبي الثالث، وأكثر من عدم الردّ على الهاتف في المثال الأول. بينما يقول البعض بأنهم قد يشعرون بنفس الذنب في كل المواقف الثلاثة.

إن الشعور المتكرر بالذنب أو الخجل، يعني أنك تعيش بطريقة تنتهك فيها مبادئك (كأنك تخون زوجتك، في حين ترغب بالإخلاص لها)، أو أنك تحكم على كثير من الأفعال الصغيرة بأنها خطيرة. ويمكنك لتقدير خطورة أعمالك المؤدية للشعور بالذنب والخجل، إتمام سجل الأفكار كما تعلمت في الفصول (٤ ـ ٧)، ووزن كل الأدلة لترى إذا كان سلوكك أو أفكارك تستحق درجة الذنب أو الخجل الذي تشعر به.

ويتضمن جدول الإشارة المساعدة التالي، أسئلة يمكنك أن تسألها لنفسك

لتقدّر خطورة أعمالك. وتشجعك هذه الأسئلة على النظر إلى الموقف من زاوية مختلفة. وسيساعدك هذا بشكل خاص إذا كنت تميل إلى الشعور بالذنب أو الخجل في مواقف كثيرة، وحتى عندما لا يشعر بهذه الطريقة من يشاطرك نفس القيم والمبادئ. ويمكّن للأسئلة التي يمكن أن تغيّر الرؤية أن تساعدك على تقدير خطورة أعمالك. اسأل نفسك: «كيف ستبدو أهمية هذا الأمر بعد خمس سنوات من الآن؟» فالخيانة الزوجية بكل تأكيد ستبقى انتهاكاً كبيراً للعلاقة بعد خمس سنوات. بينما الوصول إلى البيت متأخراً على العشاء ثلاث ليالٍ على التوالي، لن يبدو بهذه الأهمية بعد خمس سنوات، رغم أنها حدث مزعج الآن لك أو لزوجك. ولذلك، فمن الممكن فهم الشعور الدائم بالذنب بسبب الخيانة الزوجية، بشكل أفضل من فهم الشعور بالذنب بسبب الوصول المتأخر على العشاء.

جدول الإشارات المساعدة:

أسئلة لتقدير مشاعر الذنب/ الخجل

- هل يرى الآخرون هذا الأمر بنفس الخطورة التي أراه بها؟
- هل يرى بعض الناس هذا الأمر على أنه أقل خطورة؟ ولماذا؟
- كيف سأرى خطورة هذا الأمر إذا كان المسؤول عنه صديقي المفضل وليس أنا؟
- كيف ستبدو أهمية هذا الأمر بعد شهر؟ بعد سنة؟ بعد خمس سنوات؟
- هل سأقدر خطورة الأمر بنفس الدرجة إذا فعله أحد الناس لي؟
- هل علمت بشكل مسبق معنى هذا العمل (أو الفكرة) أو نتائجه؟ وهل يمكن أن يكون حكمي الآن هو نفسه بالنسبة لما علمته في حينها؟
- هل يمكن تصحيح أي ضرر حدث؟ ومتى يمكن القيام بهذا؟
- هل هناك عمل آخر أسوأ منه فكرت فيه، إلا أنني تجنبته وفعلت هذا العمل (مثال، فكرت بالكذب إلا أنني بدل هذه لم أردّ على الهاتف)؟

وزن المسؤولية الفردية:

ويفيد بعد أن تكون قد قدرت درجة خطورة أعمالك، أن تزن إن كانت مسؤولية الانتهاك تعود كلها إليك بمفردك. لقد شعرت ماريسا بالخجل لأنها قد أسيئت معاملتها كطفلة صغيرة. ولا شك أن سوء المعاملة هذه كانت حادثة خطيرة في حياتها، ولكن هل كانت هي مسؤولة عن هذا؟ وشعر فيبك بالذنب، لأنه

انفجر غضباً في وجه زوجته في ليلة من الليالي، عندما بدأت تشتكي له من ديونهم المالية التي فات وقتها ولم يدفعها. هل كان هو المسؤول عن ردة الفعل الغاضبة هذه؟

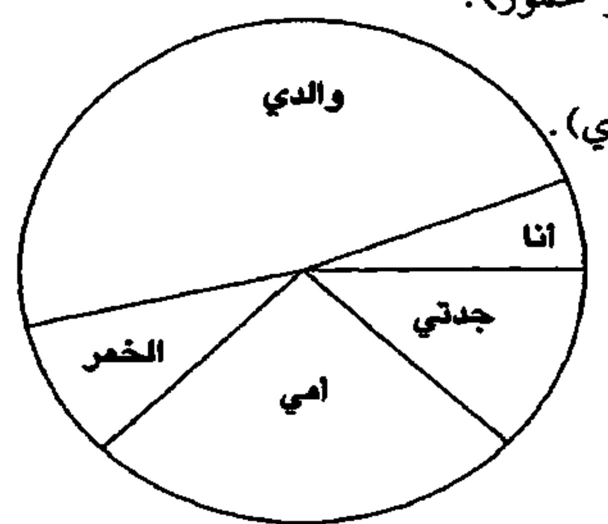
ومن الطرق الجيدة في وزن مقدار المسؤولية الفردية، رسم «دائرة المسؤولية». وللقيام بهذا، اكتب قائمة بكل الأشخاص والأشياء التي ساهمت في إحداث موقف معين جعلك تشعر بالذنب أو الخجل. وأضف نفسك أيضاً إلى هذه القائمة. ثم ارسم دائرة، وحدد أقساماً منها لمسؤولية من شارك في الحدث، وبحجم يعكس نسبة المسؤولية لكل فرد أو عنصر. واترك رسم القسم الخاص بك إلى الأخير، بحيث أنك لا تقوم بإلقاء معظم المسؤولية على نفسك بشكل مبكر.

ويوضح الرسم (١٢: ٢) الأشخاص والأشياء التي حددتها ماريسا، والتي تحملت نسبة من المسؤولية في سوء المعاملة التي تعرضت لها في طفولتها. وبالرغم من أن ماريسا شعرت دوماً بأنها مسؤولة شخصياً عن سوء المعاملة، فقد تعلمت من دائرة المسؤولية بأن دور مسؤوليتها كان في الحقيقة صغيراً جداً. وشعرت بأنها كانت مسؤولة فقط عن أنها لم تعترض على والدها، وأن والدها كان يتحمل الجزء الأكبر من المسؤولية عما حدث. وحتى أنها وجدت أن القسم من الدائرة الذي يعكس مسؤولية أمها، أكبر من القسم الخاص بها.

الرسم (١٢: ٢): دائرة مسؤولية شعور ماريسا بالذنب.

الأشخاص والأشياء المسؤولة عن سوء معاملتي في طفولتي:

- والدي (الذي ضربني).
- الخمر (حيث كان والدي يضربني وهو مخمور).
- أمي (التي لم تحمني).
- جدتي (التي بدورها أساءت معاملة والدي).
- أنا.

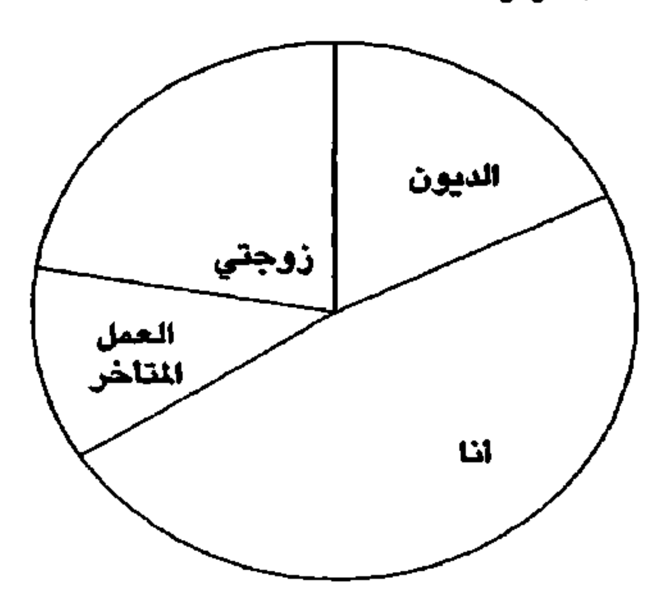


وعندما عرضت ماريسا دائرة المسؤولية على معالجها، تناقشا في مسؤوليتها عن هذا الحدث. وبعد عدد من الجلسات، توصلت ماريسا إلى القناعة، بأنها لم تكن مسؤولة أبداً عن سوء المعاملة. وتعلمت أن سوء معاملة الأطفال، مسؤولية الكبار كلياً، وأنها ككل الأطفال، لم تعلم ولم تشعر بالأمان الكافي لتحاول الاعتراض عندما كان عمرها (٦) سنوات، ولا حتى عندما أصبح عمرها (١٣) سنة. وعندما بدأت تعترض في سن (١٤)، توقفت المعاملة السيئة. لقد ساعدت دائرة المسؤولية ماريسا على التخفيف من شعورها بالذنب.

وقام فييك برسم دائرة المسؤولية (رسم ١٢ : ٣) عندما شعر بالذنب بسبب انفجاره بالغضب في وجه زوجته، عندما أخذت تشتكي من فواتير الديون التي عليهما. لقد كان غضبه انتهاكاً لوعده إياها بأنه لن ينفجر بالغضب بهذا الشكل. ورغم أنه لم يمدّ يده بالأذى، إلا أنه هددها ووقف في طريقها، وصرخ في وجهها.

الرسم (١٢ : ٣): دائرة مسؤولية غضب فييك.

الأشخاص والأشياء المسؤولة عن غضبي مع زوجتي:
- فواتير ديوننا ووضعنا المالي.
- زوجتي (فتحت الموضوع مساءً وأنا تعب).
- ساعات عملي المتأخرة (إني تعب جداً ومتوتر).
- أنا.



وكما ترى، فإن فييك قد قرر بأنه كان المسؤول الأول عن انفجار غضبه. ورغم أن زوجته والديون وساعات العمل المتأخرة ساهمت كلها في غضبه، فقد شعر أنه كان يمكنه التعامل مع الموقف بطريقة أقل غضباً ورعباً. ولذلك، فقد رأى

بأن عليه أن يقوم بإصلاح ما فعل مع زوجته، وأن يعمل على تغيير استجابته الغاضبة.

وكما توضح أمثلة ماريسا وفييك، يمكن لدائرة المسؤولية أن تساعدك على تقدير مستوى مسؤولية كل من ساهم في الحدث. وتفيد طريقة رسم دائرة المسؤولية بشكل خاص، الناس الذين يشعرون بالذنب عن الأشياء الصغيرة، لكي يدركوا بأنهم ليسوا مسؤولين (١٠٠٪) عن الأشياء التي تحدث. ويمكن أن يستعمل هذه الطريقة أيضاً من يشعر بالذنب أو الخجل لأنهم قد آلموا الآخرين، فتساعدهم هذه الطريقة قبل القيام بالإصلاح، على تقدير دورهم في الضرر الذي حدث.

التدريب: استعمال دائرة المسؤولية للشعور بالذنب أو الخجل.

(١) فكر في حادثة سلبية في حياتك، فكّرت بأنك مسؤول عنها (ولذلك تشعر بالذنب أو الخجل).

(٢) اكتب قائمة بكل الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد ساهمت في النتيجة. وضع نفسك في أسفل القائمة.

(٣) اقسم الدائرة لأقسام تتضمن كل عنصر، مبتدأ من أعلى القائمة، وضع اسم كل شخص أو شيء على القسم الذي يناسبه من الدائرة. وخصص الأقسام الكبيرة للذين تعتقد بأنهم يتحملون المسؤولية الأكبر.

(٤) وعندما تنتهي، لاحظ كم هي مسؤوليتك الخاصة، وكم تشترك مع الآخرين.

صفحة العمل (١٢ : ٢): استعمال دائرة المسؤولية للذنب أو الخجل.

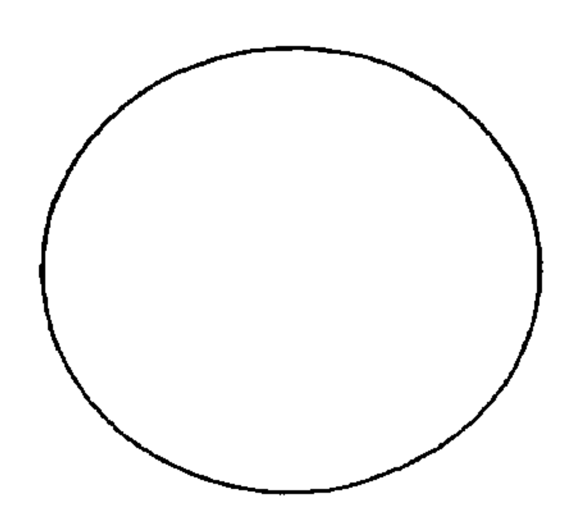
١ ـ حادثة سلبية أو موقف أدى للشعور بالذنب أو الخجل: ....

....

٢ ـ الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد ساهمت في النتيجة:

....	....
....	....
....	....

٣ ـ



٤ ـ هل أنت مسؤول (١٠٠٪)؟

كيف تؤثر دائرة المسؤولية هذه على شعورك بالذنب والخجل؟

هل هناك ما يمكنك أن تقوم به لتصلح ما حدث، إذا كنت المسؤول الأول؟

....

....

....

كسر حاجز الصمت:

عندما تحيط السرية بالخجل، فقد يكون من المهم الحديث عما حدث مع شخص نثق به. وتقوم الحاجة إلى الصمت، على تقدير أن البوح بالسرّ سيؤدي إلى الإدانة أو النقد أو الرفض من قبل الآخرين. ونجد في كثير من الأحيان بعض الناس ممن لديهم سراً يحملونه زمناً طويلاً من حياتهم، يفاجؤون عندما يرون قبول الناس، عندما يسمعون بهذا السرّ. إن هذا القبول يتعارض مع الرفض المقدّر، ويتطلب ضرورة إعادة النظر في معنى هذا السرّ.

ورغم أنك قد لا تثق كلياً بشخص ما، ولكن من المهم أن تبوح بسرك إلى الناس الذين تثق بهم أكثر. ويمكنك أن تخبرهم بالقلق الذي تشعر به وأنت تبوح بالسرّ، وكم يكون هذا صعباً عليك. وتأكد عندما تتحدث في الأمر، أن يكون هناك متسع من الوقت لتقول كل ما تريد، وتستمع لوجهة نظر الشخص الذي تحدثه.

المغفرة للذات:

إن كونك إنسان جيد لا يعني أنك لن تقوم أبداً بشيء سيئ، فمن طبيعة

البشر ارتكاب الخطأ. وإذا قدرت بأنك قد ارتكبت خطأً ما، فقد يساعدك أن تغفر لنفسك، مما يخفف بعض الشعور بالذنب أو الخجل.

إنه لا يوجد إنسان كامل. وكلنا في وقت أو آخر، قد انتهكنا مبادئنا أو قيمنا. ولا شك أننا نشعر بالذنب أو الخجل، عندما نعتقد أن ما قمنا به كان سيئاً. وقد تتعلق أعمالنا هذه بموقف معين، أو وقت محدد في حياتنا.

وتحدث المغفرة للذات تغيّراً في تفسير معنى الخطأ، أو الانتهاك الذي ارتكبناه. وقد يتغير فهمنا من «لقد ارتكبت هذا الخطأ لأني إنسان سيئ جداً» ليصبح «لقد ارتكبت هذا الخطأ في وقت سيئ في حياتي، عندما لم أكن مبالياً بمثل هذا السلوك»، أو من فهم «لقد أسيء إليّ لأني أستحق هذه المعاملة» ليصبح «لقد أسيئت معاملتي لأن الشخص الذي آذاني كان يشرب الخمر». وتتضمن المغفرة للذات أيضاً، الإقرار بعدم كمالك كشخص، وبأخطائك وعيوبك، بتقبل نفسك، وبأن حياتك لم تكن كلها عبارة عن عيوب وأخطاء. وتتضمن المغفرة للذات، معرفة صفاتنا الحسنة والسيئة، ونقاط قوتنا بالإضافة إلى نقاط ضعفنا، ومصدر قوتنا وجوانب عجزنا.

القيام بالإصلاح:

إذا كنت قد جرحت إنساناً آخر، فمن المهم أن تصلح ما قمت به. ويمكن لقيامك بإصلاح الضرر الذي أحدثته، أن يكون عنصراً هاماً في مداواة نفسك وعلاقاتك. ويتضمن القيام بالإصلاح الاعتراف بخطيئتك، وأن تكون شجاعاً لمواجهة الإنسان الذي أسأت إليه، وطلب المغفرة، والتصميم على القيام بإصلاح الضرر الذي أحدثت.

خلاصة الفصل الثاني عشر:

- يتميّز الغضب بتوتر العضلات، وتسرع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، واستجابة الدفاع أو الهجوم.

- تتضمن الجوانب المعرفية للغضب، الإحساس بأنه قد أسيئت معاملتك، أو رؤية الآخرين بأنهم يسيئون أو ظالمون.

- يمكن للغضب أن يتراوح بين الانزعاج الخفيف إلى الغيظ الشديد.

- من الطرق الفعالة في ضبط الغضب، إعادة البناء المعرفي، والتحضير للأحداث التي يرتفع فيها كثيراً احتمال غضبك، والتخيّل، ومعرفة علامات الإنذار

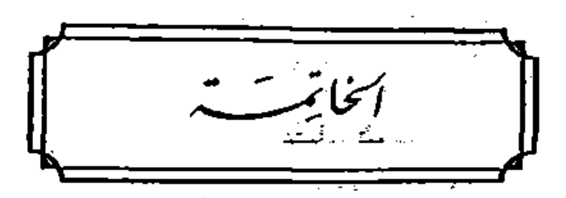
المبكر بالغيظ، والوقت المستقطع، والتدريب على الحزم، والمعالجة الزوجية.

- إننا نشعر بالذنب عندما نعتقد بأننا قد ارتكبنا خطأً.

- كثيراً ما يترافق الشعور بالذنب بأفكار تتضمن كلمات «كان عليّ» و«يجب».

- يتضمن الخجل إدراك أننا قد فعلنا خطأً ما، وأن علينا أن نبقي الأمر سراً، وأن ما فعلناه يعني أن هناك شيئاً سيئاً فينا.

- يمكن أن يخفف أو يزال الشعور بالذنب أو الخجل من خلال تقدير خطورة أعمالنا، ووزن مسؤوليتنا الشخصية، وكسر حاجز الصمت، ومغفرة الذات، والقيام بالإصلاحات.



الخاتمة

يحكى أن صياد سمك صينياً حكيماً، كان يصطاد على جسر، فاقتربت منه امرأة جائعة لم تأكل طعاماً منذ عدة أيام. وعندما رأت المرأة سلّة الصياد وفيها السمك، أخذت تطلب منه أن يعطيها بعض السمك لتشبع جوعها. وبعد أن فكر قليلاً، أجاب الصياد قائلاً: «لن أعطيك أية سمكة، ولكن إذا جلست أمامي قليلاً، وأمسكت صنارة الصيد، فسأعلمك كيف تصطادين. وبهذه الطريقة لن تأكلي اليوم فقط، وإنما ستتعلمين كيف تغذّي نفسك بقية حياتك». أخذت المرأة بنصيحة الصياد، وتعلمت الصيد، ولم تجع بعدها أبداً.

وتوحي هذه القصة المجازية بأنه يمكن لكتاب «العقل فوق العاطفة» أن يساعدك اليوم وفي المستقبل. فأنت كما في مثال المرأة الجائعة، تعلمت مهارة، إذا مارستها فإنها ستساعدك بقية حياتك.

لقد تابعت خلال الكتاب تطور معالجة كل من (بين)، وليندا، وماريسا، وفييك. وتصف خاتمة الكتاب هذه ما جرى مع هؤلاء الأربعة مع مرور الزمن.

(بين): كبير السن إلا أنه في حالة جيدة.

لقد استطاع (بين) أن يقهر اكتئابه، من خلال اختبار أفكاره على سجل الأفكار، ومن خلال القيام بتجارب لتعلم طرق جديدة للتفاعل مع أولاده وأحفاده. وقد شعر في نهاية المعالجة بسعادة أكبر، وبدأ يلعب الغولف مع أصدقائه من جديد، وتابع القيام ببعض الإصلاحات الخفيفة في كاراجه، والقيام بالعديد من المشاريع مع زوجته. وبالإضافة لهذا، تكلم هو وزوجته كيف يمكن لأحدهما التكيف إذا مات الآخر. ورغم أن (بين) يتمنى أن تعيش زوجته طالما هو حيّ، إلا أنه بدأ يشعر بأنه سيقدر على متابعة حياته إذا ماتت هي قبله. لقد فوجئ (بين) بهذه الدرجة من تحسن مشاعره وعواطفة. وفي جلسة المعالجة الأخيرة، انتصب (بين) قائماً من كرسيّه، وصافح المعالج بحرارة وقوة، «شكراً دكتور. لقد كنت خير عون لي، لم أعتقد بأن المعالجة ستفيدني». فابتسم المعالج قائلاً: «الحقيقة، أنك تستحق كل تشجيع على ما قمت به أنت، لقد عملت جاهداً من أجل تحسّنك».

لقد عمل (بين) بنشاط خلال المعالجة، وكان يحاول أن يتحسّن في كل يوم تقريباً. واستطاع في بعض الأيام أن يميّز عواطفه ومشاعره وأفكاره، وفي الأيام الأخرى استطاع أن يزيد من نشاطاته الإيجابية، أو تجريب بعض التصرفات الجديدة. ورغم هذه الجهود المتواصلة، فقد كان تحسّنه يزداد من أسبوع لآخر. والرسم (خ:١) التالي يوضّح صفحة قياس اكتئابه خلال المعالجة.

لاحظ احتمال أن يكون (بين) قد فكر في أنه لم يحقق أي تحسّن في الأسبوع (٤) عندما كان قياس الاكتئاب ثابتاً دون تغيّر. ولكن مع مرور الوقت، بدأ مقياس اكتئابه بالانخفاض، وخاصة بعد الأسبوع (٦) عندما بدأ يستعمل سجل الأفكار. ورغم أن قياس الاكتئاب كان يزداد أحياناً أو يبقى ثابتاً، إلا أن (بين) كان يشعر بالتحسن مع مرور الوقت.


رسم (خ:١) القياس الأسبوعي لاكتئاب (بين).

ماريسا: وأخيراً يبدو أنني جديرة بالحياة.

وكما ترى على جدول قياس اكتئاب ماريسا (الرسم خ:٢) التالي، فإن شكل تحسّنها كان مختلفاً تماماً عن (بين). لقد استمرت ماريسا بالمعالجة لعدة أشهر، وكان اكتئابها يأخذ بالارتفاع والانخفاض خلال كل هذه المدة. وخلال الأوقات الصعبة جداً (مثال، عندما كانت تتلقى انتقادات في العمل، وعندما أخبرت معالجها عن فترة إساءة المعاملة في طفولتها، وعندما شعرت باليأس وتوقفت عن كتابة سجل الأفكار) فإن قياس اكتئابها ارتفع كثيراً (أي كانت شديدة الاكتئاب). وعندما كانت ماريسا تحقق نجاحاً في حلّ المشكلات، وفي كتابة سجل الأفكار والقيام بالتجارب، فإن قياس اكتئابها كان منخفضاً (أي كانت أقل اكتئاباً).

وكان قياس اكتئابها أحياناً على نفس ارتفاعه عندما بدأت بالمعالجة، ولكن لاحظ كيف أن القياس، كان قد انخفض أثناء الأسابيع الأخيرة في جدول القياس. فقد كان قياس الاكتئاب في الأسابيع العشرة الأولى فوق (٣٠) ولمدة سبعة أسابيع. بينما في الأسابيع العشرة التالية كان القياس فوق (٣٠) لمدة أسبوع واحد فقط. وهذا يعني، أنه رغم أن ماريسا قد تابعت جهادها مع الاكتئاب لعدد من الشهور، فقد كان جدول قياس الاكتئاب يظهر انخفاض عدد الأسابيع الشديدة الاكتئاب، وذلك باستعمالها لسجل الأفكار وللمهارات الأخرى التي تعلمتها.

لقد مضى حتى الآن أكثر من ثلاث سنوات على استعمالها الطرق المذكورة في هذا الكتاب. وهي تستعملها الآن بنفسها، رغم أنها ما زالت تذهب لعيادة معالجها، لحلّ ما يمكن أن تواجهه من مشكلات أو صعوبات. إنها لم تقم بأي محاولة للانتحار خلال السنتين والنصف الماضيتين. لم تعد تشعر بالذنب أو الخجل الشديد من سوء المعاملة التي تعرضت لها في طفولتها. لقد كانت تقوم بعملها بشكل جيد، واستلمت تقديراً إيجابياً من المشرف على عملها. ودخل ولدها الثاني الكلية، وعندما انتقل ولداها للعيش في مدينة أخرى، قد انتقلت ماريسا إلى منزل أصغر في عمارة، بحيث تحتفظ بحديقة صغيرة أمام بيتها. وهذه هي المرة الأولى التي تعيش فيها ماريسا بمفردها. لقد كوّنت بعض الصداقات الجديدة، وهي تشعر بتفاؤل أكبر حول المستقبل.



الرسم (خ:٢): القياس الأسبوعي لاكتئاب ماريسا.

اسابيع المعالجة

ليندا: الطيران المتكرر.

وكما علمت من الفصل (٨)، فإن ليندا كانت ناجحة في التغلب على نوبات الذعر وعلى خوفها من الطيران. ولقد كان هناك ثلاث خطوات أدت إلى نجاحها:

١ ـ تعرفت ليندا على الإحساسات الجسدية (تسرع القلب مثلاً) التي كانت تخيفها، وعلى مخاوفها الكوارثية («إنني مصابة بنوبة قلبية») المتصلة بهذه الإحساسات.

٢ ـ كوّنت ليندا، بمساعدة معالجها، تفسيرات بديلة لهذه الإحساسات (التعرض للقلق، الإثارة، تناول القهوة).

٣ ـ قامت ليندا بعدد من التجارب لجمع المعلومات، ولتختبر فيما إذا كانت

مخاوفها الكوارثية أو تفسيراتها البديلة، أكثر تناسباً مع تجاربها في الحياة. وقد قامت بهذه التجارب في مكتب معالجها، وفي الخيال، والمنزل، وفي الطائرات.

وأصبحت ليندا مع الوقت، أكثر ثقة بأن الإحساسات الجسدية التي شعرت بها كانت تزداد شدة، بسبب قلقها وليس لمشكلة قلبية. لقد تعلمت وطبقت عدداً من الطرق لتخفيف قلقها. وأصبحت بعد عدة أشهر من علاجها تطير بشكل مريح.

واستطاعت كذلك أن تحتفظ بالترقية الوظيفية التي حققتها، وأصبحت مسؤولة عن مبيعات الشركة في تلك المنطقة. واستعملت المهارات التي تعلمتها في المعالجة، من تمييز وتغيير أفكارها ومشاعرها، لتساعدها في التكيف مع الصعوبات الإضافية التي كانت تواجهها في عملها الجديد.

فيك: الحل الأمثل، أن تشعر بأنك قادر.

لقد توجه فيك إلى المعالجة أولاً كي ينمّي عنده مزيداً من الثقة، وليشعر بالراحة مع نفسه، وليكتسب بعض التشجيع ليحافظ على ابتعاده عن شرب الخمر. ومع مرور الوقت، تغيّرت بعض الأهداف التي قصدها فيك من المعالجة. لقد تابع تصميمه على عدم الاقتراب من الخمر، إلا أنه بدأ يدرك، أن لديه مشكلات أخرى تهدد سلامة زواجه، وهي كبح جماح غضبه، والاكتئاب، والقلق.

وأخذ فيك يعالج كلاً من هذه المشكلات على حدة. وتميّزت فترة علاجه ببذل الجهد، ومتابعة التصميم، والتحسّن المستمر، الذي تخللته فترتان من الشرب من جديد، وتردّي أحواله بشكل عام. وبعد أن أكمل كتابة ما يقارب (٣٥) سجلاً للأفكار، أصبحت عنده مقدرة ممتازة على تمييز وتغيير أفكاره غير الملائمة وساعده تسجيل الأفكار على ضبط رغبته في تعاطي المشروب، وإنقاص تكرار نوبات غضبه.

وقد نجح بعد الفترة الثانية التي شرب فيها، في ضبط رغبته في الشرب، والمحافظة على امتناعه عن المشروب. وقد ردّ نجاحه، إلى أنه كان قادراً على تمييز وتغيير الأفكار والمعتقدات التي رافقت شعوره بالرغبة في الشرب.

واستعمل فيك سجل القناعات الأساسية (صفحة العمل ٩: ٥) ليقيّم قناعاته عن نفسه، واستعمل كذلك سجل قناعاته الجديدة (صفحة العمل ٩: ٦) ليسجل الأدلة المؤيدة لأفكاره الجديدة عن نفسه وتقديره لذاته (الرسم خ: ٣ وخ: ٤).

الرسم (خ:٣) سجل القناعات الأساسية عند فيك.

القناعة الأساسية:

إنني فاشل ولست مقتدراً.

الأدلة أو التجارب التي تشير إلى أن قناعتي الأساسية عن نفسي ليست دوماً صحيحة (١٠٠٪).

١ ـ إن أولادي يحبونني.

٢ ـ إن زوجتي تحبني.

٣ ـ لقد كبر أولادي بشكل جيد، وقد كان لي دور في هذا.

٤ ـ لدي عدد من الأصدقاء والمعارف.

٥ ـ أشعر أحياناً أنني أقوم بعملي بشكل جيد.

٦ ـ الزبائن يرتاحون إلي.

٧ ـ إنني أستطيع الحفاظ طويلاً على علاقات جيدة مع معارفي.

٨ ـ لقد مضى وقت طويل دون أن أشرب الخمر.

٩ ـ تتحسّن قدرتي على ضبط غضبي.

١٠ ـ إن علاقتي بزوجتي تتحسّن وتزداد قرباً.

١١ ـ يخبرني صاحب العمل بأنني أقوم بمسؤوليتي بشكل جيد.

الرسم (خ: ٤) سجل القناعة الأساسية الجديدة عند فيك.

القناعة الأساسية:

إنني كفء ومقتدر.

الأدلة والتجارب التي تؤيد قناعتي الجديدة.

١ ـ لقد زرت مع ابنتي الكلية التي كانت تعتزم التسجل فيها. وساعدتها في المناقشة والأسئلة. لقد أخبرتني بأنها فرحت كثيراً بمساعدتي لها.

٢ ـ لقد ساعدت ابني في مشروع العلوم الذي كان يقوم به. إنني لم أقم به أنا، وإنما ساعدته على التفكير فيه بطريقة مكنته من إنجازه.

٣ ـ شجعتني زوجتي على الاستمرار بعدم الشرب.

٤ ـ استطعت أن أكسب أربعة زبائن جدد في الشهر الماضي.

٥ ـ طلب مني أهل الحيّ أن أقوم بإعداد احتفال لهم.

٦ ـ لقد حضرت اجتماع دعم المدمنين يوم الثلاثاء عندما أحسست بالحاجة إلى الشرب.

٧ ـ قدمت تقريري الشهري في الوقت المناسب.

٨ ـ استطعت الحفاظ على هدوئي عندما تناقشت مع زوجتي حول فواتير الديون.

وقد قرر فييك وزوجته أن يستعينا أيضاً بالمعالجة الزوجية. فقد تعلما من هذه المعالجة كيف يحسّنا التخاطب بينهما. والتعبير عن مشاعرهما بوضوح أكثر. وقد مكّنهم هذا التحسن في التخاطب، من تقدير دقة إحساسهما ومشاعرهما عن بعضهما. وساعدتهم هذه المعالجة على إصلاح ثقتهما، التي كانت قد تعرضت لبعض الضعف بسبب سنوات من الغضب.

ومع اقتراب نهاية معالجة فييك، فقد أدرك بأنه سيتابع مواجهة تحديات بشكل يومي. وللتخفيف من احتمال انتكاسه، فقد قرر أن يقوم بكتابة سجلين للأفكار كل أسبوع. ورأى أيضاً أن يتابع جمع المعلومات على سجل قناعته الأساسية الجديدة، ليقوي من إحساسه بقيمته الذاتية وكفاءته، بدل المحاولة بأن يكون كاملاً بلا أخطاء. وقد فسّر فييك استمراره بالتحسن وعدم الشرب، بتحسّن علاقته الزوجية، وزيادة شعوره بالسعادة بهذه الطرق والوسائل المساعدة.






الـملحق

يمكنك تصوير العدد المطلوب من صفحات الملحق لاستعمالها في التدريبات الخاصة بك




سجل الأفكار (١)

١ ـ الحالة	٢ ـ العواطف	٣ ـ الأفكار التلقائية (خيالات)
من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟	صف ما شعرت به بكلمة قس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪)	ـ ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ ـ ماذا يمكن لهذا أن يشير إلى طبيعتي؟ ـ ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ ـ ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟ ـ ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع إن كان هذا صحيحاً؟ ـ إلى ماذا يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ ـ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ ـ ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها؟

سجل الأفكار (٢)

٤ ـ الأدلة المؤيدة	٥ ـ الأدلة غير المؤيدة	٦ ـ الأدلة البديلة كم تشعر بصحة هذا (٠ ـ ١٠٠٪)	٧ ـ قياس العواطف قس شدة العواطف في العمود ٢ (٠ ـ ١٠٠٪)
ضع دائرة حول الفكرة الساخنة الواردة في العمود السابق والتي تبحث لها عن دليل	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة لتساعدك على اكتشاف الأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة.	اسأل نفسك الأسئلة في الإشارات المساعدة أتكون أفكاراً بديلةً أو متوازنة اكتب الفكرة البديلة أو المتوازنة. ضع درجة قناعتك في كل فكرة بديلة (٠ ـ ١٠٠).	اكتب العواطف من العمود (٢) ضع شدة كل عاطفة (٠ ـ ١٠٠)

صفحة العمل (٨ : ١) التجارب:

الفكر التي أريد اختبارها: ....

....

التجربة	التوقع	صعوبات محتملة	خطة لتجاوز الصعوبات	نتائج التجربة	كم تؤيد النتائج للفكرة المختبرة (٠ ـ ١٠٠٪)

ما تعلمتُ من هذه التجربة:

....

....

....

صفحة العمل (٨ : ٢): خطة العمل:

الهدف: ....

خطة العمل	وقت البداية	صعوبات متوقعة	خطة لتجاوز الصعوبات	تقرير التطور

صفحة العمل (٩:٦): سجل القناعة الأساسية: الأدلة المؤيد للقناعة الأساسية البديلة.

اكتب قناعة أساسية بديلة تفسر التجارب التي كتبتها في صحيفة العمل (٩:٥). ومن ثم ابدأ بكتابة الحوادث والتجارب الصغيرة التي تؤيد القناعة الأساسية الجديدة. وتابع خلال الأشهر القليلة القادمة كتابة التجارب التي تؤيد قناعتك.

القناعة الأساسية الجديدة: ....

الأدلة أو التجارب التي تؤيد القناعة الجديدة:

١ - ....

٢ - ....

٣ - ....

٤ - ....

٥ - ....

٦ - ....

٧ - ....

٨ - ....

٩ - ....

١٠ - ....

١١ - ....

١٢ - ....

١٣ - ....

١٤ - ....

١٥ - ....

١٦ - ....

١٧ - ....

١٨ - ....

١٩ - ....

٢٠ - ....

٢١ ـ ....

٢٢ ـ ....

٢٣ ـ ....

٢٤ ـ ....

٢٥ ـ ....

صفحة العمل (٩ :٧): قياس درجة الثقة في القناعة الأساسية الجديدة:

القناعة الأساسية الجديدة:

....

قياس الثقة بهذه القناعة

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

التاريخ: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

صفحة العمل (٩ :٨): قياس التجارب الخاصة:

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الحالة: .... القيمة التي أقيس: ....

٠	٢٥	٥٠	٧٥	١٠٠

الخلاصة: ....

....

....

....

صفحة العمل (٩:٩): اختبار تاريخي لقناعة أساسية جديدة:

القناعة الأساسية الجديدة: ....

العمر	التجارب التي مرّت بي والمنسجمة مع القناعة الأساسية الجديدة
مولد ـ ٢	
٣ ـ ٥	
٦ ـ ١٢	
١٣ ـ ١٨	
١٩ ـ ٢٥	
٢٦ ـ ٣٥	
٣٦ ـ ٥٠	
٥١ ـ ٥٦	
فوق ٦٦	

الخلاصة: ....

....

....

صفحة العمل (١٠ : ١): قائمة جرد أعراض الاكتئاب:

ضع دائرة حول رقم واحد من هذه المواد والذي يصف أكثر ما يمكن تجربتك، مع كل عرض خلال الأسبوع الماضي.

	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
١ ـ حزين أو عاطفة مكتئبة	٠	١	٢	٣
٢ ـ الشعور بالذنب	٠	١	٢	٣
٣ ـ عاطفة نزقة/ انفعال شديد مفاجئ	٠	١	٢	٣
٤ ـ قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	٠	١	٢	٣
٥ ـ الانسحاب أو تجنب الناس	٠	١	٢	٣
٦ ـ أجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال	٠	١	٢	٣
٧ ـ أرى نفسي عديم القيمة	٠	١	٢	٣
٨ ـ صعوبات التركيز	٠	١	٢	٣
٩ ـ صعوبات اتخاذ قرار	٠	١	٢	٣
١٠ ـ أفكار انتحارية	٠	١	٢	٣
١١ ـ تكرار أفكار متعلقة بالموت	٠	١	٢	٣
١٢ ـ أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	٠	١	٢	٣
١٣ ـ الشعور بقلة احترام الذات	٠	١	٢	٣
١٤ ـ أشعر باليأس من المستقبل	٠	١	٢	٣
١٥ ـ أفكار انتقاد ولوم الذات	٠	١	٢	٣
١٦ ـ التعب ونقص الطاقة	٠	١	٢	٣
١٧ ـ نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (لا يتضمن نقص الوزن بسبب الحمية)	٠	١	٢	٣
١٨ ـ تغيّر نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته على الطبيعي	٠	١	٢	٣
١٩ ـ نقص الرغبة الجنسية	٠	١	٢	٣

النتيجة النهائية (مجموع الأرقام المختارة): [ ].

صفحة العمل (١٠ : ٤): تسجيل الأنشطة، جدول الأنشطة الأسبوعي:

اكتب في كل مربع: (١) النشاط و(٢) قياس العاطفة (٠ ـ ١٠٠٪).

العاطفة التي أقيس: ....

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٦ ـ ٧ صباحاً							
٧ ـ ٨ صباحاً							
٨ ـ ٩ صباحاً							
٩ ـ ١٠ صباحاً							
١٠ ـ ١١ صباحاً							
١١ ـ ١٢ ظهراً							
١٢ ـ ١ ظهراً							
١ ـ ٢ بعد الظهر							
٢ ـ ٣ بعد الظهر							
٣ ـ ٤ بعد الظهر							
٤ ـ ٥ بعد الظهر							

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٥ ـ ٦ مساءً							
٦ ـ ٧ مساءً							
٧ ـ ٨ مساءً							
٨ ـ ٩ ليلاً							
٩ ـ ١٠ ليلاً							
١٠ ـ ١١ ليلاً							
١١ ـ ١٢ ليلاً							
١٢ ـ ١ ليلاً							

صفحة العمل (١١ : ١): قائمة جرد أعراض القلق:

ضع دائرة حول القيمة التي تراها مناسبة لشعورك بكل عرض خلال الأسبوع الماضي.

	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
١ ـ شعور بالقلق	٠	١	٢	٣
٢ ـ انشغال بالمتكرر	٠	١	٢	٣
٣ ـ ارتعاش وشعور بالرجفة	٠	١	٢	٣
٤ ـ توتر وآلام عضلية	٠	١	٢	٣
٥ ـ ارتباك وحركة دائمة	٠	١	٢	٣
٦ ـ التعب بسهولة	٠	١	٢	٣
٧ ـ الشعور بصعوبة التنفس	٠	١	٢	٣
٨ ـ تسرع ضربات القلب	٠	١	٢	٣
٩ ـ تعرق دون وجود الحرّ	٠	١	٢	٣
١٠ ـ جفاف الفم	٠	١	٢	٣
١١ ـ الدوخة وخفّة الرأس	٠	١	٢	٣
١٢ ـ الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	٠	١	٢	٣
١٣ ـ تكرار التبول	٠	١	٢	٣
١٤ ـ نوبات السخونة والاحمرار	٠	١	٢	٣
١٥ ـ صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	٠	١	٢	٣
١٦ ـ الشعور بالنزق والتوتر	٠	١	٢	٣
١٧ ـ سرعة الغضب والانفعال	٠	١	٢	٣
١٨ ـ صعوبات التركيز	٠	١	٢	٣
١٩ ـ صعوبات النوم	٠	١	٢	٣
٢٠ـ النزق	٠	١	٢	٣
٢١ ـ تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً	٠	١	٢	٣
٢٢ ـ تكرار أفكار التعرض للخطر	٠	١	٢	٣
٢٣ ـ الشعور بعدم قدرتي على التكيف	٠	١	٢	٣
٢٤ ـ تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً ما على وشك الوقوع	٠	١	٢	٣

النتيجة النهائية (مجموع الأرقام المختارة): [   ].

صفحة العمل (١٢ : ٢) : استعمال دائرة المسؤولية عن الشعور بالذنب أو الخجل :

(١) فكر في حادثة سلبية في حياتك فكّرت بأنك مسؤول عنها (ولذلك تشعر بالذنب أو الخجل).

(٢) اكتب قائمة بكل الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد ساهمت في النتيجة. وضع نفسك في أسفل القائمة.

(٣) اقسم الدائرة لأقسام تتضمن كل عنصر، مبتدئاً من أعلى القائمة، وضع اسم كل شخص أو شيء على القسم الذي يعنيه من الدائرة. وخصص الأقسام الكبيرة للذين تعتقد بأنهم يتحملون المسؤولية الأكبر.

(٤) وعندما تنتهي، لاحظ كم هي مسؤوليتك الخاصة، وكم تشترك مع الآخرين.

١ ـ حادثة سلبية أو موقف أدى للشعور بالذنب أو الخجل: ....

....

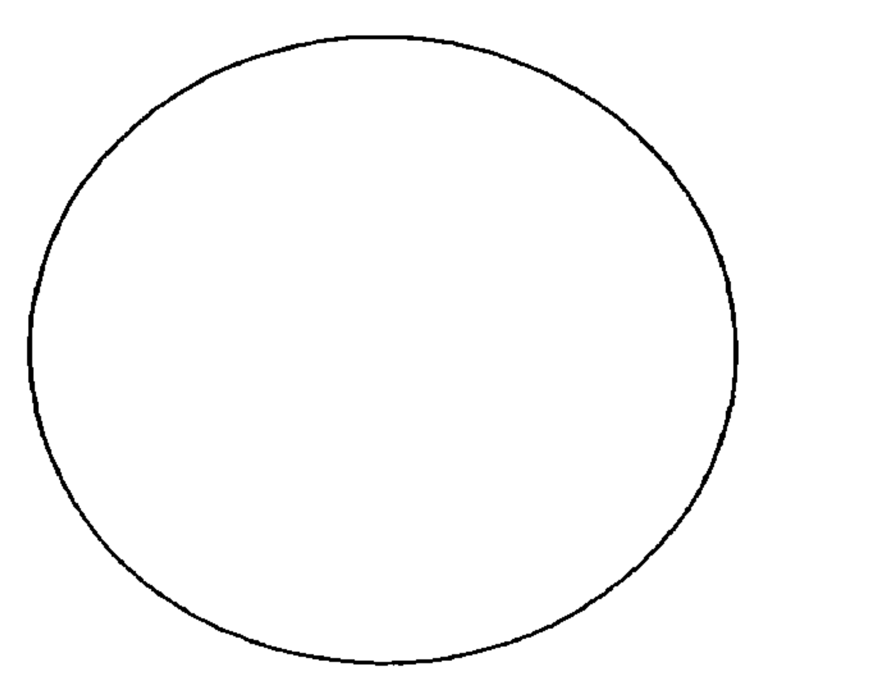
٢ ـ الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد ساهمت في النتيجة:

....

....

....

٣ ـ



٤ ـ هل أنت مسؤول (١٠٠٪)؟
كيف تؤثر دائرة المسؤولية هذه على شعورك بالذنب والخجل؟
هل هناك ما يمكنك أن تقوم به لتصلح ما حدث إذا كنت المسؤول الأول؟
....
....
....

ألا أيها الليل الطويل ألا أنجلي
بصبح وما الإصباح منك بأمثـــلي



التحويل لصفحات
فردية والمعالجة

فريق العمل بقسم
تحميل كتب مجانية

بقيادة
** معرفتي **

www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

شكرا لمن قام بسحب الكتاب



رسالة إلى الاختصاصيين

الاختصاصي الطبي/ النفسي العزيز:

تثبت نتائج الأبحاث فعالية المعالجة المعرفية، في عدد واسع من المشكلات النفسية، ومنها الاكتئاب، والقلق، والغضب، واضطرابات الطعام، وإساءة استعمال الأدوية (الإدمان)، واضطراب العلاقات. وإن «العقل فوق العاطفة» كتاب عملي، يقدم مبادئ المعالجة المعرفية في أسلوب واضح، وخطوة خطوة. وهو مصمم ليساعد القراء على فهم مشكلاتهم بشكل أفضل، والقيام بتغييرات جذرية في حياتهم، إما بمساعدة معالج، أو بمفردهم.

وكأخصائي في المجال الطبي، يمكنك استعمال «العقل فوق العاطفة» لوضع نسق للمعالجة، ولتقوية تعليم المهارات للمريض، ولمتابعة عملية التعلم العلاجي، حتى ما بعد المعالجة. وبوجود العديد من صفحات العمل واستمارات الأسئلة عن العواطف، فإن هذا الكتاب يدفع المريض للمساهمة العملية لتطبيق ما تعلمه أثناء المعالجة، في تجارب الحياة اليومية. وتعرض الدروس بشكل متسلسل، بحيث أن كل فصل يقوم على الذي قبله. وإن توزيع الكتاب، مع ما فيه من جداول وإشارات للمساعدة على كيفية التعامل مع الأمور الشائعة، كل ذلك يساعد القراء على التطبيق الناجح لمبادئ المعالجة المعرفية، لكي تُحلّ المشكلات.

ويمكن للكتاب أن يستعمل مع الأفراد، أو الأزواج، أو المجموعات. ويمكن استعماله بالإضافة إلى طرق علاج العديد من التشخيصات، لمساعدة المريض على تطوير مهارات معرفية، أو عاطفية، أو سلوكية محددة. وللاطلاع الأعمق على مزيد من الأفكار حول كيفية استعمال هذا الكتاب في معالجاتك، يمكنك الرجوع إلى الجزء الآخر من الكتاب بعنوان «Clinician's Guide to Mind Over Mood».

وكتاب «العقل فوق العاطفة» متوفر الآن في عدد من اللغات، بالإضافة إلى الإنكليزية.

شكراً لك على اهتمامك بـ «العقل فوق العاطفة»، ونأمل أن يساعدك على زيادة فعالية الخدمات الطبية التي تقدمها.

دينيس غرينبيرغ
كريستين بادسكي


روائع مجلة
الابتسامة
من الكتب
المعالجة
والصفحات الفردية
www.ibtesama.com